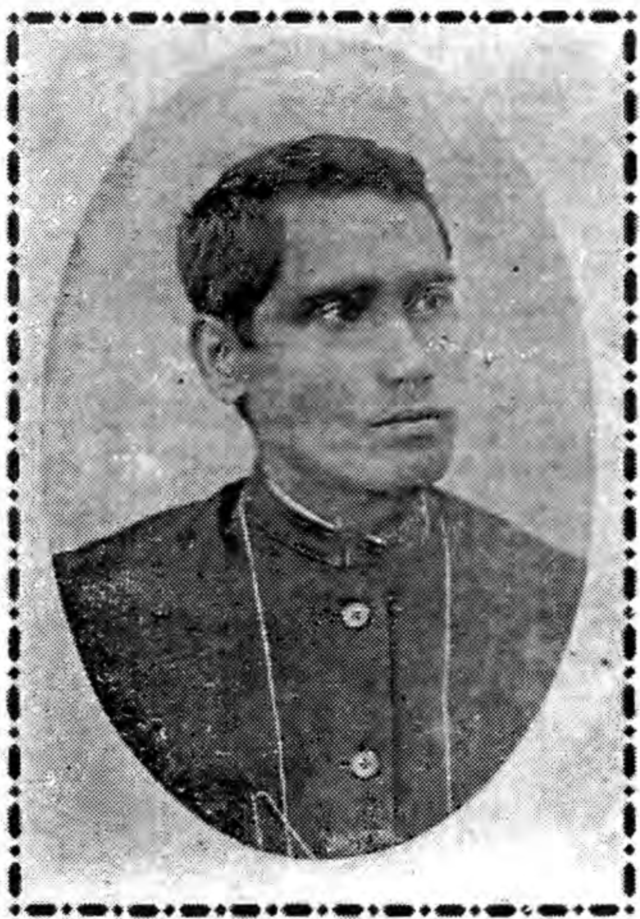
ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସ୍ମରଣେ



ତା ୨୬।୭।୧୯୯୯ ରିଖ

ହୀରକ ପ୍ରୟାଣ ସଂଖ୍ୟା

ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସ୍ମରଣ କମିଟି, ଓଡ଼ିଶା

ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସ୍ମରଣେ

ହୀରକ ପ୍ରୟାଣ ସଂଖ୍ୟା

ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସ୍ମରଣ କମିଟି, ଓଡ଼ିଶା
ବାଖରାବାଦ, କଟକ—୨

ବଦ୍ୟାରତ୍ନ ସ୍ମରଣେ

ସ୍ମାରକ ପ୍ରସ୍ଥାଣ ସଂଖ୍ୟା

ସଂପାଦକ :

ଶ୍ରୀ ପଠାଣି ପଟ୍ଟନାୟକ
କେନ୍ଦୁଝର କଲୋନୀ,
କନକା ରୋଡ୍, କଟକ-୭୫୩୦୦୧

ପ୍ରକାଶକ :

ରବ ଦାଶ
ସଂପାଦକ, ବଦ୍ୟାରତ୍ନ ସ୍ମରଣ କମିଟି
ବାଖରାବାଦ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨

ମୁଦ୍ରଣ :

ଗ୍ରାମସେବକ ସମବାୟ ପ୍ରକାଶନ ଲିଃ
ବାଖରାବାଦ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨

ପ୍ରକାଶ କାଳ : ୨୬ ଜୁଲାଇ ୧୯୯୯

ମୂଲ୍ୟ—ଦଶ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର

ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ଭୂମିକାର ମୂଲ୍ୟାୟନ

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଲୋକେ ଗୋଟିଏ ଜାତି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ରାଜ୍ୟରେ ବସବାସ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ପରିକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ ବୋଲି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ, ଓ ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶ ପାଇଁ 'ସମ୍ବଲପୁର ହିତୈଷିଣୀ' 'ପ୍ରଜାବନ୍ଧୁ', 'ଗଞ୍ଜାମ ଗୁଣ ଦର୍ପଣ' ଆଦି ପତ୍ରିକାଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାଗତ ପ୍ରକାଶନରେ ସେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ନେଇଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଜାତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ ଓ ସ୍ୱାଧୀନ କରି ଗଢ଼ିତୋଳିବା ପାଇଁ ଏସବୁ ଥିଲା ତାଙ୍କର ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ପନ୍ନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଓଡ଼ିଶାର ସଚେତନ ସାହିତ୍ୟ ସାଧକ ଓ ସ୍ୱଦେଶପ୍ରେମୀ ବିରପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ୧୯୦୬ ମସିହାରେ ଗଞ୍ଜାମ ମଞ୍ଚରେ ଏକଯୁଟ କରାଇ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀର ଭିତ୍ତି ପକାଇଥିଲେ । ପରେ ସମ୍ମିଳନୀର ନେତୃତ୍ୱ ତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଛି । ମାତ୍ର ତାଙ୍କର ବାସ୍ତବ ପରିକଳ୍ପନା ଠାରୁ ତାଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ଦେଇଥିବା ପରି ମନେହୁଏ ଯାହାକି ଗବେଷଣା ସାପେକ୍ଷ୍ୟ ।

ବିଦ୍ୟାରତ୍ନଙ୍କ ଭୂମିକାକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ଏକଥା ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ, ସଂସାର ସାରା ଗୋଟିଏ ଭାଷାଭାଷୀ ଲୋକେ ଗୋଟିଏ ଜାତି ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୁଅନ୍ତି । ସେହି ଜାତିର ଗୋଟିଏ ରାଜ୍ୟ ଓ ଜାତିର ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅଧିକାର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ସେହି କ୍ରମରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଜାତିର ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମିଶି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ରାଷ୍ଟ୍ର (ଯେପରି ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଚୀନ ଗଣପ୍ରଜାତନ୍ତ୍ର, ଭାରତ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜାତିର ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତିର ସ୍ୱାଧୀନ ବିକାଶ ଓ ପରିପ୍ରକାଶରେ ଯେପରି କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ନ ଘଟେ, ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସାମ୍ବିଧାନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସବୁ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଅଧିକାର । ଆମ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନରେ ମଧ୍ୟ ସେପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଅଛି । ମାତ୍ର ଗଭୀର ଦୁଃଖ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗର କଥା ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏସବୁ ବିଶେଷ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉନାହିଁ ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପ୍ରତି ଯେପରି ଅନାଦର, ଅବହେଳା ତାହା ତୁଳନାରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ବାହାରେ ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ବିହାର, ବଙ୍ଗଳା, ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶ

ଉପାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଲୋକଙ୍କର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଆହୁରି ବେଶୀ । ଘରେ ସେମାନେ ଓଡ଼ିଆରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତି, ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସବୁ ପାଳନ୍ତି । ମାତ୍ର ଓଡ଼ିଆ ଅକ୍ଷର ଶିକ୍ଷାଠାରୁ ବହୁଦୂରରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଜାତିର ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶ ଓ ପରିପ୍ରକାଶରେ ଏହା ଘୋର ଅନ୍ତରାୟ ।

ଗତ ଜୁଲାଇ ୨୦, ୧୯୯୯ରେ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନ ସଭାରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଉପାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତି ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଉ ଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଆଗତ ହୋଇ 'ଉଦ୍‌ବେଗ' ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଏପରିକି ବିଚ୍ଛିନ୍ନାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଆ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ମିଳୁନାହିଁ ।

ପୂର୍ବରୁ 'ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ'ରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଆସୁଛି ଯେ ଦୀର୍ଘ ୭୬ ବର୍ଷ ହେଲା ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀର ନ୍ୟାୟସଙ୍ଗତ ଦାବିଗୁଡ଼ିକୁ ପଡ଼ୋଶୀ ସରକାର-ଗୁଡ଼ିକ ଉପେକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି ।

ବିଧାନସଭାରେ ଏପରି ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଥମ ନୁହେଁ । ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷ ବିଧାନସଭା ଓ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ ସଭାରେ ଏପରି ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଗଭୀର ମନୋଯୋଗ ଓ ଆନ୍ତରିକତା ଏସବୁ 'ଉଦ୍‌ବେଗ' ପ୍ରକାଶ ପଛରେ ପ୍ରାୟ ନଥାଏ । ତେବେ ଉଦ୍‌ବେଗଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତଃସାର ଶୂନ୍ୟ, ଫମ୍ପା ଅଥବା ବନ୍ଧ୍ୟା, ଗତାନୁଗତିକ ନୁହେଁ କି ?

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଦ୍ୟାରତ୍ନଙ୍କ ଭୂମିକାକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଲୋକଙ୍କର ଏବଂ ବିଶେଷକରି ଉପାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସକରୁଥିବା ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କର ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକାଶ ଓ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅଧିକାର ହାସଲ ପାଇଁ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ଅତି ଜରୁରୀ ।

—ରବି ଦାଶ

———

ଉପଧାରନ୍ନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ

ଭାରତୀୟ ତଥ୍ୟ

(ଉତ୍କଳ ମଧୁପ, ଜୁଲାଇ ୧୮୧୮)

କଲିକତାର ସାମାଜିକ ହିତସାଧନ ମଣ୍ଡଳୀ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଭାରତୀୟ ତଥ୍ୟ ଚିତ୍ର-ସାହାଯ୍ୟରେ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦେଇଅଛନ୍ତି । ସେହି ସବୁ ବିବରଣୀ ସଞ୍ଜୀବନୀ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଅଛି । ତହିଁ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବିଷୟ ସଙ୍କଳନ କରି ନିମ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଉଅଛି ।

ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରତି ଏକଶତଜଣ ଅଧିବାସୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୫ ଜଣଙ୍କର ମାତ୍ର ଅକ୍ଷର ପରିଚୟ ଅଛି କିନ୍ତୁ ଆମେରିକାରେ ଶତକରା ୯୯·୧, ଇଂଲଣ୍ଡରେ ୯୯ ଏବଂ ଜାପାନରେ ୯୫ ଜଣ ସାକ୍ଷର ହୋଇଅଛି ।

ଜାପାନରେ ୧୦୦ ଜଣ ବାଳକ ମଧ୍ୟରେ ୯୮·୫ ଜଣ ଏବଂ ୧୦୦ ଜଣ ବାଳିକା ମଧ୍ୟରେ ୯୮ ଜଣ ପଢ଼ିପାରନ୍ତି । ଭାରତରେ ଶତକରା ୨୩ ଜଣ ବାଳକ ଏବଂ ୩ ଜଣ ବାଳିକା ପଢ଼ିବାକୁ ଶିଖି ଅଛନ୍ତି ।

ଭାରତରେ ମୋଟ ୧୫ କୋଟି ୨୯ ଲକ୍ଷ ୯୭ ହଜାର ୯୧୯ ଜଣ ନାରୀ ବାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୨ କୋଟି ୭୪ ଲକ୍ଷ ୨୧ ହଜାର ୨୭୨ ଗଣ ବିଧବା । ଅର୍ଥାତ୍ ୭ ଜଣ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ବା ଶତକରା ୧୭·୩ ଜଣ ବିଧବା ।

ଭାରତରେ ୧୫ ବର୍ଷର ନ୍ୟୂନ ବୟସରେ ୯୦ ଲକ୍ଷ ୭୭ ହଜାର ୭୭୭ ଜଣ, ୧୦ ବର୍ଷର ନ୍ୟୂନରେ ୨୫ ଲକ୍ଷ ୨୨ ହଜାର ୨୦୩ ଜଣ, ୫ ବର୍ଷର ନ୍ୟୂନବୟସରେ ୩ ଲକ୍ଷ ୨ ହଜାର ୪୦୫ ଜଣ ବିବାହି ହୋଇଅଛନ୍ତି ଏବଂ ୫ ବର୍ଷର ନ୍ୟୂନରେ ୧୭ ହଜାର ୭୦୩, ୧୦ ବର୍ଷର ନ୍ୟୂନରେ ୧ ଲକ୍ଷ ୧୧ ହଜାର ଜଣ, ୧୫ ବର୍ଷ ନ୍ୟୂନରେ ୩ ଲକ୍ଷ ୩୫ ହଜାର ୧୫ ଜଣ ବିଧବା ହୋଇ ଅଛନ୍ତି ।

୧୯୧୧ ସାଲର ଲୋକଗଣନା ହିସାବ ଅନୁସାରେ କଲିକତା ସହରରେ ୧୨ ହଜାର ୮୪୮ ଜଣ ପତିତା ନାରୀ ବାସ କରୁଥିଲେ । ୧୯୧୮ ସାଲରେ ସେହି ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଲଭି ୧୭ ହଜାର ହୋଇଅଛି ।

ଭାରତରେ ସର୍ବମୋଟ ୧୫ ଲକ୍ଷ ଶିଳ୍ପୀ, ୭ ଲକ୍ଷ ୪୪ହଜାର ବଣିକ, ୧୯କୋଟି ୧୭ ଲକ୍ଷ ୯୧ହଜାର ୭୩ ଜଣ କୃଷକ, ୪୨ଲକ୍ଷ ୨୨ହଜାର ୨୪୧ ଜଣ ଭିକ୍ଷୁକ, ୧୮ ଲକ୍ଷ ୩୪ହଜାର ୯୫୮ ଜଣ କ୍ଷୁଦ୍ର ଦୋକାନଦାର ଏବଂ ୨୭ଲକ୍ଷ ୨୮ହଜାର ୮୧୨ ଜଣ ପୁରୋହିତ ବୃତ୍ତି ଅବଲମ୍ବନରେ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରୁଅଛନ୍ତି ।

ପ୍ରତି ଏକହଜାର ମଧ୍ୟରୁ ଇଂଲଣ୍ଡରୁ ୧୨୭, ସ୍କଟ୍ଲଣ୍ଡରୁ ୧୧୬, ଫ୍ରାନ୍ସରୁ ୧୩୨ ଜର୍ମାନୀରୁ ୧୮୬, ଅଷ୍ଟ୍ରିୟାରୁ ୨୦୭ ରୁଷିଆ ୨୬୦, ଜାପାନରୁ ୧୬୦, ବଙ୍ଗଦେଶରୁ ୨୭୦, ମାନ୍ଦ୍ରାଜ ପ୍ରଦେଶରୁ ୧୯୯, ବୋମ୍ବାଇ ପ୍ରଦେଶରୁ ୩୨୦, ପଞ୍ଜାବରୁ ୩୦୬, ଯୁକ୍ତ ପ୍ରଦେରୁ ୩୫୨, ବିହାର-ଓଡ଼ିଶାରୁ ୩୦୪ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଦେଶରୁ ୩୩୨, ଲଣ୍ଡନରୁ ୧୦୦, କଲିକତାରୁ ୩୧୦ ଜଣ ଶିଶୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ କାଳଗ୍ରାସରେ ପତିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଭାରତବର୍ଷର ସର୍ବମୋଟ ମୃତ୍ୟୁର ହାର ଫ୍ରାନ୍ସର ୨ଗୁଣ, ଡେନ୍ମାର୍କର ୩ଗୁଣ, ସୁଇଡେନର ୨ଗୁଣ ଏବଂ ଇଂଲଣ୍ଡର ୨ଗୁଣ ।

ଭାରତରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ଅପେକ୍ଷା ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ, ଅଥଚ ଦେଶର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଭାରତରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ହାରାହାରି ଜ୍ୱର ରୋଗରେ ୪କୋଟି ୨୪ଲକ୍ଷ ୭୩ ହଜାର, ପ୍ଲେଗରେ ୭ଲକ୍ଷ ୩୩ହଜାର, ବିସୂଚିକାରେ ୩ଲକ୍ଷ ୫୪ହଜାର ଏବଂ ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ୫୮ହଜାର ୫୦୦ଜଣ ଲୋକ ମରିଥାଆନ୍ତି ।

ଚୀନ୍ ଦେଶରେ ୪୦କୋଟି, ଭାରତରେ ୩୧୫କୋଟି, ରୁଷିଆରେ ୧୭୫କୋଟି, ଜାପାନରେ ୬କୋଟି ୭୦ଲକ୍ଷ, ମାର୍କିନ ଯୁକ୍ତ ରାଜ୍ୟରେ ୧୦କୋଟି ଗ୍ରେଟ୍ ବ୍ରିଟେନ୍‌ରେ ୪୫କୋଟି ଏବଂ ଫ୍ରାନ୍ସରେ ୪କୋଟି ଲୋକ ବାସ କରନ୍ତି, ସୁତରାଂ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ଭାରତବର୍ଷ ପୃଥିବୀରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନୀୟ ।

ଭାରତବର୍ଷର ପରିମାଣ ଫଳ ୧୮ଲକ୍ଷ ୨ହଜାର ୬୨୯ବର୍ଗମାଇଲ । ଏଥିର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଜମି କର୍ଷଣ ଯୋଗ୍ୟ । ଏହି ଦେଶରେ ୪୨ ସହସ୍ର ମାଇଲ ଖଣି ଅଛି । ଜାପାନର ପରିମାଣ ଫଳ ୧ଲକ୍ଷ ୪୮ହଜାର ୭୫୬ ବର୍ଗମାଇଲ । ତହିଁ ମଧ୍ୟରେ କର୍ଷଣ ଯୋଗ୍ୟ ଜମି ଏକ ଷଷ୍ଠାଂଶ ମାତ୍ର ।

ଭାରତବର୍ଷକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ହାରାହାରି ୧୧କୋଟି ୯୩ଲକ୍ଷ ୩୧ହଜାର ୪୮୦ଟଙ୍କାର ଚିନି ବିଦେଶରୁ ଆସେ ଏବଂ ୧୪ଲକ୍ଷ ୬୫ହଜାର ୫୭୫ଟଙ୍କାର ଚିନି ବିଦେଶକୁ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ ।

ଡିଗ୍‌ବୀ ସାହେବ ୧୯୦୦ଖ୍ରୀଃରେ ନାନା ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ହାରାହାରି ବାର୍ଷିକ ଆୟର ପରିମାଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାର ଥିବାର ପ୍ରକାଶ କରିଅଛନ୍ତି । ଯଥା : ଭାରତବର୍ଷ ୧, ରୁଷିଆ ୧୧, ଇଟାଲି ୧୨, ଅଷ୍ଟ୍ରିୟା ୧୫, ସ୍ପେନ ୧୬, ସୁଇଜରଲଣ୍ଡ ୧୯, ନରଓ୍ୱେ ୨୦, ହଲଣ୍ଡ ୨୨, ଜର୍ମାନୀ ୨୨, କାନାଡ଼ା ୨୬, ଫ୍ରାନ୍ସ ୨୭, ମାର୍କିନ-ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟ ୩୯, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୪୦, ସ୍କଟଲଣ୍ଡ ୪୫ ପାଉଣ୍ଡ । ପ୍ରତି ପାଉଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ୧୫ଟଙ୍କା । ଉଲ୍ଲିଖିତ ହିସାବ ଅନୁସାରେ ପୃଥିବୀରେ ଭାରତ ହିଁ ଦରିଦ୍ରତମ ଦେଶ ।

କାର୍ପାସ ସମ୍ବନ୍ଧେ ବିଶ୍ୱାସ

(ଉତ୍କଳ ମଧୁପ : ୫ମ ସଂଖ୍ୟା ୮ମ ଭାଗ, ଜୁଲାଇ, ୧୯୧୮)

ପୃଥିବୀ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ଭାରତ ବର୍ଷରେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମ କପାଗଛ ହୋଇଥିଲା । ଇଂରେଜମାନେ କହନ୍ତି, ଖ୍ରୀଷ୍ଟ ଜନ୍ମ ହେବାର ପାଞ୍ଚଶତ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଭାରତବର୍ଷରେ କପାଗଛ ହେଉଥିଲା । ଭାରତରୁ କ୍ରମରେ ତାହା ଏସିଆ ମହାଦେଶରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହେଲା । ଇଉରୋପର ଲୋକମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ କପା ଗଛର ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଜନ୍ତୁ ଅବସ୍ଥିତ କରେ । ତୁଳା ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ରୋମ, ସୁତରାଂ ସେମାନେ ତାହାକୁ "କଟନଉଲ" ଅର୍ଥାତ୍ "ତୁଳା ନାମକ ଜନ୍ତୁର ଶରୀରର ପଶମ', କହନ୍ତି । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଇଂଲଣ୍ଡରେ ତୁଳା ଉକ୍ତ ନାମରେ ପରିଚିତ ।

ଶିଶୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ ଉତ୍କଳମଧୁପ, ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ୧୯୧୫ ଷଷ୍ଠଭାଗ, ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

ଭୂମିଷ୍ଠ କାଳରେ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ତିନି ସେର ଠାରୁ ସାଢ଼େ ତିନି ସେର ଭାରିଥାଏ । ପରେ ତିନି ଚାରିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧସେର ଓଜନ କମିଯାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ସାତଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସେହି ଅର୍ଦ୍ଧସେର ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା ସମୟର ଓଜନ ସହିତ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟଠାରୁ ଶିଶୁର ଓଜନକ୍ରମରେ ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କରିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏକବର୍ଷ ବୟସରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା କାଳର ଓଜନର ତିନିଗୁଣ ହୋଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷରେ ୩ ସେର, ତୃତୀୟ ବର୍ଷରେ ୨ ସେର ୧ପା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଚତୁର୍ଥଠାରୁ ଅଷ୍ଟମ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷରେ ୨ ସେର ଲେଖାଁଏ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ନବମ, ଦଶମ ଓ ଏକାଦଶ ବର୍ଷରେ ୩ ସେର ଲେଖାଁଏ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା କାଳରେ ଶିଶୁର ଶରୀରର ଦୀର୍ଘତା ୧୯ ଠାରୁ ୨୦ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ପ୍ରଥମବର୍ଷରେ ଲମ୍ବରେ ୮ ଇଞ୍ଚ, ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷରେ ଦେଢ଼ଇଞ୍ଚ ଏବଂ ତତ୍ପରେ ୧୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨ ଠାରୁ ୩ ଇଞ୍ଚ ଲେଖାଁଏ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଶରୀରର ଓଜନ ଓ ଦୀର୍ଘତା ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ କ୍ରମଶ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିର ଅଭାବ ବା ରୋଗ ହେତୁ ଏଥିର ବୈଲକ୍ଷଣ ଘଟିଥାଏ ।

ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା ସମୟରେ ଶିଶୁର ମସ୍ତକର ବେଢ଼ ୧୩ ଠାରୁ ୧୪ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମବର୍ଷର ଏହି ବେଢ଼ ପ୍ରାୟ ୪ ଇଞ୍ଚ ବଢ଼ିଥାଏ, ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷରେ ୧ ଇଞ୍ଚ ଏବଂ ୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆଉରି ଦେଢ଼ଇଞ୍ଚ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଚତୁର୍ଥ ମାସରେ ଶିଶୁ ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ, ସାତ ମାସପରେ ବସିପାରେ ୯ ମାସ ବୟସରେ ଠିଆ ହୋଇପାରେ । ଏକବର୍ଷ ବୟସହେଲେ ଚାଲିବାର ଚେଷ୍ଟା କରେ । ୧୫ ମାସ ଠାରୁ ୧୮ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ନିଜେ ନିଜେ ଚାଲିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁ କଣିକା ସହ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଚକ୍ଷୁର କଣିକା ଆଲୋକରେ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁର ପତା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଛଅ ମାସପରେ ଚକ୍ଷୁର ବାହାରର ମାଂସପେଶୀମାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ଚକ୍ଷୁର ସମ୍ମୁଖର କାଚପରି ସ୍ୱଚ୍ଛ ଆବରଣର ସ୍ପର୍ଶଶକ୍ତି ଅତି ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ରାରେ ଥିବାହେତୁ ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁ ଅତି ସାବଧାନତାର ସହିତ ଧୌତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଚକ୍ଷୁ ନିକଟକୁ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟନେଲେ ଚକ୍ଷୁପତା ବନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ । ୬/୭ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାନ୍ଦିବା ବେଳେ ଚକ୍ଷୁରୁ ଲୋତକ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସ୍ପର୍ଶଶକ୍ତି, ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା କାଳରେ ନଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଶକ୍ତି ଓଷ୍ଠ ଓ ଜିହ୍ୱାରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଭାବରେ ଥାଏ । ତୃତୀୟ ମାସରେ ଉକ୍ତ ଶକ୍ତି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସର୍ବ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ମୁଖ ଗହ୍ୱର ସାମାନ୍ୟ ତାପର ତାରତମ୍ୟ ବିଶେଷ ଅନୁଭବ କରେ, ସେଥିପାଇଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ଦେବା କାଳରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟାଦିର ଉତ୍ତାପ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଥମବର୍ଷପରେ ଶିଶୁର ବାକ୍ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବାଳିକାମାନଙ୍କର ବାଳକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଶୀଘ୍ର ବାକ୍ୟ ବିକାଶ କରିଥାଏ । ୬ ମାସ ସମୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ଦୁଇବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ (୨୦ ଗୋଟି) ଦୁଧଦାନ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । କୌଣସି କୌଣସି ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଶିଶୁର ଦଶ ମାସ ବୟସରେ ଦାନ୍ତ ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଉପଦଂଶ ବିଷଯୁକ୍ତ ଶିଶୁ ଦନ୍ତସହିତ ଭୂମିଷ୍ଠ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୟନକାଳରେ ଶିଶୁ ଯେପରି ମୁଖ ବ୍ୟାଦାନ (ମେଲି) କରି ନିଦ୍ରା ନଯାଏ, ଏ ବିଷୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଅତି କୁ-ଅଭ୍ୟାସ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷୟକର । ମୁଖବ୍ୟାଦାନ ପୂର୍ବକ ଶୟନ କଲେ ନିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସର କାର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରା ନ ହୋଇ ମୁଖ ଗହ୍ୱରଦ୍ୱାରା ସାଧିତ ହୁଏ ବୋଲି ଶରୀରର ଅପକାର ଘଟେ । ସର୍ବଦା ଶିଶୁକୁ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୁଆଇ ରଖିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ବୋତଲରେ ଦୁଧ ରଖି ରବର ନଳ ଲଗାଇ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ତଦ୍ୱାରା ଦୁଧ ପିଆଇବା ହେତୁ ନାନାପ୍ରକାର ଦୋଷ ଓ ବ୍ୟାଧି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଅତଏବ ଉକ୍ତ ରୀତି ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ ।

———

ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନଙ୍କ କଲମରୁ

"ଉତ୍କଳ ମଧୁପ" ସମ୍ବନ୍ଧେ ମନ୍ତବ୍ୟ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ "ଉତ୍କଳ ମଧୁପ" ନଭେମ୍ବର ୧୯୧୫ଖ୍ରୀ: ୬ଷ୍ଠ ଭାଗ ୪ର୍ଥ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

"ଏଥିରେ ଗୃହସ୍ଥମାନଙ୍କର ଉପଯୋଗୀ ବିବିଧ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟମାନ ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଅଛି । ଏହା ଉତ୍କଳର ଗୃହେ ଗୃହେ ପ୍ରଚ୍ଛରିତ ହେଉ ।"

—ତା ୨୫। ୯ । ୧୯୧୫—"ଉତ୍କଳବାଣୀ"

"ଏଥିରେ ଜୀବନପଥର ସହାୟକ କୃଷି, ଶିଳ୍ପ, ବିଜ୍ଞାନ ଓ ନୀତିବିଷୟକ ସାରସଂଗ୍ରହ କରାଯାଉ ଥିବାରୁ ପତ୍ରିକା ଖଣ୍ଡିକ ବଡ଼ ଉପାଦେୟ ଓ ସୁପାଠ୍ୟ ହୋଇଅଛି ।"

—ତା ୨ । ୧୦ । ୧୯୧୫ "ସମ୍ବଲପୁର ହିତୈଷିଣୀ"

"ଗତ ସଂଖ୍ୟା ମଧୁପ ପଢ଼ି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦିତ ହେଲି । ମୁଁ ଆଶା-ବିଶ୍ୱାସକରେ ଏହା ପତ୍ରିକା ସମ୍ପାଦକୀୟ ସଭାରେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରାଚୀନ ଆଦିମ ଦୃଢ଼ଆସନକୁ ଦୃଢ଼ତର କରାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ ।"

—ତା ୧୦ । ୧୧ । ୧୯୧୫—ଶ୍ରୀଫକୀରମୋହନ ସେନାପତି

"ଆପଣ ଫେରେ ଉତ୍କଳମଧୁପ ପ୍ରକାଶକରି ଉତ୍କଳର ମହୋପକାର ସାଧନ କରୁଅଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ସାହ ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟକୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ । ମୁଁ ଏଇ ସଂଖ୍ୟାପାଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆପ୍ୟାୟିତ ।"

—ତା ୨ । ୧୧ । ୧୯୧୫—ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀବତ୍ସ ପଣ୍ଡା (ବି.ଏ.)

"ଉତ୍କଳ ମଧୁପର ନୂତନପର୍ଯ୍ୟାୟ ମୁଁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଦେଖିଅଛି, ଏହି ପତ୍ରିକା ଅଲ୍ପଜ୍ଞମାନଙ୍କର ବହୁଦର୍ଶିତା ବୃଦ୍ଧି ବିଷୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବ ଏବଂ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ହସ୍ତରେ ନିର୍ଭୟରେ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଆଶାକରେ ଯେଉଁମାନେ ମୋହର ମତପ୍ରତି ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଏହା ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ବକ ଗ୍ରହଣ କରି ପ୍ରଚାର ବିଷୟରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।"

—ତା ୯ । ୮ । ୧୯୧୬—ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ ପଟ୍ଟନାୟକ,
ପୋଷ୍ଟାଲ ଇନ୍‌ସ୍‌ପେକ୍ଟର-ଗଞ୍ଜାମ

"ଶ୍ରୀ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନଙ୍କ ମାସିକ ପତ୍ରିକା "ମଧୁପ ପତ୍ରିକା ଯଥାର୍ଥରେ 'ମଧୁପ' ଯେପରି ବିବିଧପୁଷ୍ପରୁ ମଧୁ ସଞ୍ଚୟକରେ "ମଧୁପ"ରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ସାଂସାରିକ ସକଳ ବିଷୟ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଅଛି । ଏହିପରି ଜ୍ଞାନଗର୍ଭିକ ପତ୍ରିକା ପାଠକଲେ ସାଂସାରିକ ବିଷୟ ଜ୍ଞାତ ହେବାରେ, ମନୁଷ୍ୟର କଞ୍ଚିତ ହେଲେ ତ୍ରୁଟି ରହିବ ନାହିଁ । ଅତଏବ ମୋ ମତରେ ଏହି ପତ୍ରିକା ଉତ୍କଳର ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତାଙ୍କ ପାଠୋପଯୋଗୀ ଅଟେ ।"

—ଶ୍ରୀ ଅପର୍ଣ୍ଣା ପଣ୍ଡା,
ସହକାରୀ ଶିକ୍ଷକ-ପାରଳାକଲେଜ

ବିବିଧ ସଂଗ୍ରହ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ ଉତ୍କଳ ମଧୁପ, ଜାନୁଆରି-୧୯୧୭, ୬ଷ୍ଠ ଭାଗ, ୬ଷ୍ଠ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

୪ ଶତ ବର୍ଷପୂର୍ବେ ୭ ଗୋଟି ଧାତୁ ମାନବମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରିଚିତ ଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ୫୧ ପ୍ରକାର ଧାତୁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଅଛି ।

ଜାପାନର ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ସେମାନଙ୍କର ଗୃହ ଠିକଣା ଲେଖାଥାଏ । ସେମାନେ ବାଟ ବଣା ହେଲେ ଯେ କେହି ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଗୃହରେ ଛାଡ଼ି ଦେଇପାରେ ।

ଖ୍ରୀଷ୍ଟଜନ୍ମର ୧୬୦ ବର୍ଷପୂର୍ବେ ଚୀନ ଦେଶରେ କାଗଜର ଆବିଷ୍କାର ହୋଇଥିଲା ।

ଫରାସୀ ଦେଶରେ ମତ୍ସ୍ୟର କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଳିଦ୍ୱାରା ବୋତାମ ନଲଗା ମୁକ୍ତା ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ଅଙ୍ଗାଭରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

———

ତମାଖୁର ଅଦ୍ଭ ବୃତ୍ତାନ୍ତ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ ଉତ୍କଳମଧୁପ :ଜୁନ, ଜୁଲାଇ-୧୯୧୭, ୭ଷ୍ଟଭାଗ, ୧୧ଶ ସଂଖ୍ୟା)

୧୪୯୨ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦର ନଭେମ୍ବର ମାସରେ ଭୁବନବିଖ୍ୟାତ କଲମ୍ବସ୍ ଆମେରିକାର ବିଭ୍ୟାଦ୍ଵୀପ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ସେଠାର ଅଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଧୂମପାନ କରୁଥିବାର ସେ ଦେଖିଥିଲେ । ବିଭ୍ୟା ଦ୍ଵୀପରୁ ପ୍ରଥମେ ସ୍ପେନଦେଶକୁ ତମାଖୁ ଆନୀତ ହେଲା । ୧୫୧୭ ଖ୍ରୀ:ଅରେ ସ୍ପେନରୁ ଫରାସୀ ଦେଶକୁ ତମାଖୁର ଗଛ ରପ୍ତାନି ହେଲା । ଆମେରିକାରୁ ଇଂଲଣ୍ଡକୁ ୧୫୬୫ ଖ୍ରୀ:ରେ ତମାଖୁ ଆସି ପ୍ରଚଳିତ ହେଲା । ୧୬୧୫ ଖ୍ରୀ:ରେ ଜନୈକ ଇଂରେଜ ରାଜଦୂତ ଭାରତର ବାଦଶାହା ଜାହାଙ୍ଗୀରଙ୍କ ସମୀପକୁ ଆସିଥିଲେ । ସେ ଆପଣା ସଙ୍ଗରେ ଭାରତକୁ ତମାଖୁ ଓ ଗୋଲଆଳୁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମ ଆନୟନ କରିଥିଲେ । ସେହି ସମୟଠାରୁ ଭାରତରେ ତମାଖୁ ଏବଂ ଗୋଲଆଳୁ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଆସୁଅଛି । ଏହିପରି ନାନାସୂତ୍ରରେ ତମାଖୁ ଆଜି ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଆଧିପତ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରିଅଛି ।

ସେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏପରି ବଶବର୍ତ୍ତୀ କରି ରଖିଅଛି ଯେ, ଲୋକ ତାହାର ଗୁରୁତର ଅପକାରିତା ବିଷୟ ଅନୁଭବ ଏବଂ ଶ୍ରବଣ କରି ସୁଦ୍ଧା ତହିଁର ବ୍ୟବହାରରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ହୋଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।”

ଗଞ୍ଜାମ-ଗୁଣଦର୍ପଣ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ ଉତ୍କଳ ମଧୁପ, ଜୁଲାଇ ୧୯୧୮ ଖ୍ରୀଃ’ ୮ମ ଭାଗ, ୫ମ ସଂଖ୍ୟାର୍)

“ଗଞ୍ଜାମ ଗୁଣଦର୍ପଣ” ସାପ୍ତାହିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର “ବାହିକା ବା ଗଡ଼ବାସିନୀ” ଆକାରରେ ଅଗଷ୍ଟମାସ ଠାରୁ ନୂତନ ଅକ୍ଷରରେ ପୁନଶ୍ଚ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଅଛି । ପତ୍ରିକାର ଅଗ୍ରିମ ମୂଲ୍ୟ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଛ’ ସିକିା, ସ୍କୁଲ ଗୁରୁମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପାଞ୍ଚ ସିକିା ମାତ୍ର ଅଗ୍ରିମ ମୂଲ୍ୟ ବ୍ୟତିରେକେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନାମରେ ପଠାଯାଏ ନାହିଁ । ଦୁଇ ପଇସାର ଡାକଟିକଟ୍ ପଠାଇଲେ

ନମୂନା ପଠାଯାଏ । ଏହି ପତ୍ରିକାରେ ଓଡ଼ିଆ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ସମୂହରେ ପ୍ରକାଶିତ ଉତ୍କଳର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ସମ୍ବାଦ, ସମ୍ବାଦଦାତାମାନଙ୍କ ପ୍ରେରିତ ସମ୍ବାଦ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଦେଶିକ ପତ୍ରିକାମାନଙ୍କରେ ପ୍ରକାଶିତ ନାନା ଦେଶୀୟ ଘଟଣାବଳୀ ସଂକ୍ଷେପରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ । ଏହା ଭିନ୍ନ ଦେଶର ଅଭାବ-ଅସୁବିଧା, ଅତ୍ୟାଚାର, ଅବିଚାର ବିବରଣ ସହିତ ବିବିଧ ସଦନୁଷ୍ଠାନର ବୃତ୍ତାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ସନ୍ନିବେଶିତ କରାଯାଇ ଥାଏ । ସୁତରାଂ ଏକମାତ୍ର ଦର୍ପଣ ପାଠକଲେ ଦେଶବିଦେଶର ସମସ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଘଟଣା ସହଜରେ ଜଣା ପଡ଼ିବ, ଅଥଚ ପତ୍ରିକାର ମୂଲ୍ୟ ଏତେଅଳ୍ପ ଯେ ତାହା କାଗଜ ଓ ଡାକମାସୁଲ ଖରଚକୁ ନଅଣ୍ଟ, ସୁତରାଂ ଏକ ପ୍ରକାର ବିତରଣ କହିଲେ ଚଳେ । ପତ୍ରିକା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପତ୍ରାଦି, ମେନେଜର, ବଗୁପୁଡ଼ି ଠିକଣାରେ ପଠାଇବାକୁ ହେବ ।

ବିଚିତ୍ର ସଂଗ୍ରହ

ଗୁଣର ସମାଦର : ଇଂଲଣ୍ଡର ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଧାନସେନାପତି ଲୟେଡ଼ ଜର୍ଜଙ୍କ ପିତା ଜଣେ କୃଷକ ଏବଂ ମାତୁଳ ଜଣେ ମୋଚି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଜାତି ବା ବ୍ୟବସାୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସମ୍ମାନର ଇତର ବିଶେଷ କରା ନ ଯାଇ କେବଳ ଗୁଣର ସମାଦର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆୟୁସ୍ତତ୍ତ୍ୱ : ଯେଉଁମାନେ ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନର୍ଦ୍ଦମା ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କ୍ଷୌରକାରମାନେ ହାରାହାରି ୩୦। ୪୦ ବର୍ଷରୁ ବେଶୀ ବଞ୍ଚନ୍ତି ନାହିଁ । ଦେଶର ଶାସନକର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଗଣ, କୃଷକ, ଶିକ୍ଷକ, ଦୋକାନଦାର୍ ସାଧାରଣତଃ ଏମାନେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ କାରଖାନାମାନଙ୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କାରଖାନାର ଶ୍ରମଜୀବୀ :

ସମଗ୍ର ଭାରତବର୍ଷରେ ୭୧୧୩ ଗୋଟା ଶିଳ୍ପ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାରଖାନା ଅଛି । ସେହି ସବୁ କାରଖାନାରେ ୨୦ ଲକ୍ଷ (ଅର୍ଥାତ୍, ୩୧ କୋଟି ଅଧିବାସୀ ମଧ୍ୟରୁ ହଜାରକରା ୭ ଜଣ ମାତ୍ର) ଭାରତବାସୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛନ୍ତି । କାରଖାନା ମଧ୍ୟରେ ଲୁଗାବୁଣା କାରଖାନା ଅଧିକ । ସେହି ସବୁ କାରଖାନାରେ ୫ ଲକ୍ଷ ୫୮ ହଜାର, ଏବଂ ଖଣି ଖୋଳା କାର୍ଯ୍ୟରେ ୨ ଲକ୍ଷ ୨୪ ହଜାର ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛନ୍ତି । ଦେଶର ଆକାର ଏବଂ ଜନସଂଖ୍ୟା ତୁଳନାରେ ଏହି କାରଖାନା ସଂଖ୍ୟା ଅତି ସାମାନ୍ୟ ।

———

ସ୍ଥୂଳତ୍ୱ ନିବାରଣର ଉପାୟ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନଙ୍କ ସମ୍ପାଦିତ "ଉତ୍କଳ ମଧୁପ" ଜୁଲାଇ, ୧୯୧୮, ୮ମ ଭାଗ, ୫ମ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

ସ୍ଥୂଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜୀବନ କେବଳ ଦୁଃଖମୟ । ଆହାର, ଉପଦେଶ, ବିଶ୍ରାମ, ଶୟନ, ଶୌଚ, ଗମନାଗମନ, କଥୋପକଥନ ପ୍ରଭୃତି କୌଣସି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥୂଳକାୟ ମନୁଷ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସୁବିଧାଜନକ ନୁହେଁ । ସୁତରାଂ, ସେମାନେ ସକଳ ବିଷୟରେ ଚିର ଅଶାନ୍ତି ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ବହୁଦର୍ଶୀ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ମତରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅମ୍ଳ ଉପଯୁକ୍ତ କମଳା ବା କାଗଜି ଯାହାକୁ ଅନେକେ ଜମ୍ବୀର ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି, ତାହା ନିୟମିତ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସ୍ଥୂଳତା ନିବାରିତ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନ ସମୟରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଗୋଟି ଫଳର ରସ ଖାଇବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ତାହା ମିଷ୍ଟ ରସବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ କୌଣସି ଫଳୋଦୟ ହେବ ନାହିଁ । ସ୍ଥୂଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସାଧାରଣ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ । ଖନିଜ ଜଳ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଉପକାରୀ । ଡାକ୍ତର ଓଇରମିଚେଲ କହିଅଛନ୍ତି, ବିଶୁଦ୍ଧ ଦୁଗ୍ଧର ଲହୁଣି ବାହାର କରିନେଲେ ଯେଉଁ ଦୁଗ୍ଧ ବାକିରହେ ସେହି ଦୁଗ୍ଧ ପାନ ମାଂସ ହ୍ରାସକାରିମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଯଦି କେହି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଉକ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୁଗ୍ଧ ଆହାର ସମୟରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ପାନ କରନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟହ ତାଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଏକ ପା ଲେଖାଏଁ ମାଂସ ହ୍ରାସ ପାଇବ । ତାହାଙ୍କୁ ଅବଶ୍ୟ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଖଣ୍ଡିଏ କଠିନ ଚର୍ମର ବ୍ରୂଶ ଦ୍ୱାରା ପୁନଃ ପୁନଃ ଗାତ୍ର ଘର୍ଷଣ କରିବାକୁ ହେବ । ସ୍ଥୂଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏପରି ସୁବିଧାଜନକ ଉପାୟ ପ୍ରତି ଅନାସ୍ଥା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ରୋଗୀର ପଥ୍ୟରେ ଡିମ୍ବ

ହଂସ ଓ କୁକୁଡ଼ା ଡିମ୍ବ ମଧ୍ୟରେ ଗୁଣଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅତି ସାମାନ୍ୟ । ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ଡିମ୍ବ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପରିଗଣିତ । ଏଥି ସକାଶେ ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ରୂପେ ଡିମ୍ବ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ ଡିମ୍ବ ଅତିଶୟ ସ୍ନିଗ୍ଧ, ବାତଘ୍ନ ବଳକର ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ।

କଞ୍ଚା ଡିମ୍ବ ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଅର୍ଦ୍ଧସିଦ୍ଧ ଡିମ୍ବ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସୁସିଦ୍ଧ ଡିମ୍ବ ଗୁରୁପାକ ହେତୁ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ, କଞ୍ଚାଡିମ୍ବ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପରିପାକ ହୁଏ । ସୁସିଦ୍ଧ ଡିମ୍ବ ପରିପାକ ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ୪ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗିଥାଏ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା, ମଧୁମୂତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ବିବିଧ କ୍ଷୟ ରୋଗରେ ଡିମ୍ବ ହିତକର ପଥ୍ୟ । ରସକର୍ପୂର ଖାଇ ଶରୀର ବିଷାକ୍ତ ହେଲେ ରୋଗୀର ଗଳଦେଶ ଓ ପାକାଶୟରେ ଜ୍ୱାଳା, ରକ୍ତଭେଦ, ବମନ, ଅବସନ୍ନତା ପ୍ରଭୃତି କୁଲକ୍ଷଣ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଡିମ୍ବ ପରମୋପକାରୀ । ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବ ଦୁଇରତି ରସ କର୍ପୂରର ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରେ । ବିଷମାତ୍ରାରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମହିରଗିରସ୍ମା ସେବନ କଲେ ଯେଉଁ ବିଷଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତାହା ଡିମ୍ବ ଭକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ବିଦୂରିତ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗ ବିଶେଷରେ ଡିମ୍ବ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଅବସନ୍ନ ରୋଗୀ-ମାନଙ୍କୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଡିମ୍ବର ସରବତ୍ ବା ପ୍ରପାନକ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ ।

୧—ଦୁଇଟି ଡିମ୍ବର କୁସୁମ ବା ହଳଦିଆ ଅଂଶ ଦୁଇ ଛଟାଙ୍କି ଶର୍କରା ସହିତ ଆଲୋଡ଼ନ କରି, ପରେ ଦେଢ଼ ଛଟାଙ୍କି ଗରମ ଜଳ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବାକୁ ହେବ ।

୨—ଦୁଇଟି ଡିମ୍ବର କୁସୁମ, ଦୁ'—ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ଶର୍କରା, ଦୁଇ ଚାମଚ ଦୁଧ ଏବଂ ଅର୍ଦ୍ଧପାଇଣ୍ଟ ସୋଡ଼ା-ଓ୍ୱାଟର୍ ଏକତ୍ରକରି ସେବନ କରାଇବ ।

ଯେକୌଣସି ପୀଡ଼ାରେ ଦୈନିକ ବଳକ୍ଷୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଡିମ୍ବର ସରବତ୍ ଉପକାରୀ ।

ଦୁଇଟି ଡିମ୍ବର ଶ୍ୱେତାଂଶ ଜଳରେ ମିଶ୍ରିତକରି ତହିଁରେ ଚିନି, ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ବରଫ ଯୋଗ କରିବ । ଏହି ପାନୀୟ ଟାଇଫଏଡ଼ ଜ୍ୱର ରୋଗୀକୁ ପାନ କରାଇଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଡିମ୍ବର କୁସୁମରେ ଲୌହ ଘଟିତ ଲବଣ ଥାଏ । ଏହି ସକାଶେ ରକ୍ତହୀନ ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ।

ଦୁଇଟି ଡିମ୍ବର କୁସୁମ ଗରମ ଜଳରେ ଢାଳି ତହିଁରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦୁଧ, ଚିନି ଏବଂ କିଛି ବଡ଼ ଅଳେଇଚ ଏବଂ ଡାଳଚିନିରଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ବାତରୋଗୀକୁ ଡ଼ିମ୍ବ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦେବା ଉଚିତ । ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ଏହା କୁପଥ୍ୟ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ଡ଼ିମ୍ବ ସୁପଥ୍ୟ ନୁହେଁ । ପର୍ଯ୍ୟୁଷିତ ଡ଼ିମ୍ବ ଏକାବେଳକେ ବର୍ଜ୍ଜନୀୟ; ତାହା କି ରୋଗୀ, କି ଭୋଗୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅଖାଦ୍ୟ ।

ଅର୍ଦ୍ଧସେର ଗରମ ଜଳରେ ଏକଛଟାଙ୍କି ଲବଣ ମିଶାଇ ତହିଁରେ ଡ଼ିମ୍ବ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଯଦି ଡ଼ିମ୍ବଟି ବୁଡ଼ିନଯାଏ, ତେବେ ତାହା ବିକୃତ ହୋଇଅଛି ବୋଲି ମନେ କରିବ, ଏବଂ ବୁଡ଼ିଗଲେ ଅବିକୃତ ଅଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

— — —

ପରୀକ୍ଷିତ ମହୌଷଧି

ବସନ୍ତ ପ୍ରତିଷେଧକ—ଆଙ୍ଗରିଆମୂଳ, ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ରରେ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ବାଟି ସେବନକଲେ, ବସନ୍ତରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ଅର୍ଶ ନିବାରକ—ଚିତା, ଜଙ୍ଗଲିହରିଡ଼ା, ପିପଳି, ଲହୁଣୀ, ଗୁପାଶୂନ୍ୟ କୃଷ୍ଣତିଲ, ଏକତ୍ର ମିଶ୍ରିତ କରି କୋଳି ପ୍ରମାଣରେ ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ଉକ୍ତ ବଟିକା ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସେବନ କଲେ ଅର୍ଶରୋଗ ଅଚିରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ପ୍ଲୀହା—ମାଟିଆସିନ୍ଦୁର, ପାନଡେମ୍ଫି, କଲମ୍ବି ଶାଗର ଡାଙ୍ଗ ସମଭାଗରେ ଆଣି ଶୀତଳ ଜଳରେ ବାଟି. ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ଲୀହା ଉପରେ ଲେପ ଦେଲେ ଅଚିରେ ପ୍ଲୀହା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଧବଳ ରୋଗ—ଶୋଧିତ ହରିତାଳ ଅର୍ଦ୍ଧ-ତୋଳା, ଅରଖକ୍ଷୀର ଏକତୋଳା, କାକୁଡ଼ିମଞ୍ଜି ଏକ ସିଉଳି ଓଜନରେ ଆଣି ଏକତ୍ର ପେଷଣକରି ଧବଳ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେଲେ ଅବଶ୍ୟ ଧବଳରୋଗ ଉପଶମ ହେବ ।

ବ୍ରଣରୋଗ—ସାଜିମାଟି ଏବଂ ଚୂନକୁ ଅରଖକ୍ଷୀରରେ ବାଟି ବ୍ରଣ ମୁଖରେ ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ । ଆଉ ଅସ୍ତ୍ର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ

ପାଳିଜ୍ୱର—ଅଗସ୍ତି ମୂଳର ଛାଲି, ଗୋଖରି, ହରିଡ଼ା ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧିକ୍ୱାଥ ସେବନ କଲେ ବାତଜ୍ୱର, ଚତୁର୍ଥିକ ଜ୍ୱର ଏବଂ ତ୍ରାହିକଜ୍ୱର ଅର୍ଥାତ୍ ଏକଦିନ ଅନ୍ତରରେ ଯେଉଁ ଜର ହୁଏ, ତହିଁରେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଏହି କ୍ୱାଥର ରକ୍ତପରିଷ୍କାରକ, ପ୍ରସ୍ରାବ ଦୋଷନାଶକ ଏବଂ ବଳକାରକ ଗୁଣ ଅଛି ।

ଘା—ସହରଗିରିଆ ଭସ୍ମକୁ ଜଳରେ ଗୋଳି ଖଣ୍ଡେ କନାର ଏକ ପାଖରେ ଲଗାଇ, ସେହି ପାଖ ଉପରକୁ ରଖି ଘା’ ଉପରେ ପକାଇବ । ଅଥବା ନମ୍ବର କୋମଳ

ପତ୍ରକୁ ଘୃତରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ଭଜା, ତହିଁର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ ଏବଂ ସିନ୍ଦୂର ମିଶାଇ କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଘା ନିଶ୍ଚୟ ଉପଶମ ହେବ ।

ହିକ୍କା—ତାଳଫଳର ମଧ୍ୟଗତ ଶସ (ଯାହା ନଡ଼ିଆ ପରି ଦିଶେ) ସେବନ କଲେ ହିକ୍କା ରୋଗ ଯେତେ କଠିନ ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅନତି ବିଳମ୍ବରେ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ମତ୍ସ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନଙ୍କ ସମ୍ପାଦିତ "ଉତ୍କଳ ମଧୁପ" ଅଗଷ୍ଟ, ୧୯୧୮ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ, ୮ମ ଭାଗ, ୭ମ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମତ୍ସ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଉପାଦେୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ଆସିୟା, ଇଉରୋପ, ଆମେରିକାର ଉତ୍ତର ଅଂଶରେ ମତ୍ସ୍ୟ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଏହି ଦେଶର ଗରିବ ଲୋକ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇଲେ କେବଳ ମତ୍ସ୍ୟ ଆହାର କରି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଦିନ ଯାପନ କରିଥାନ୍ତି । ସାଇବେରିଆ ଦେଶରେ ମତ୍ସ୍ୟ ଶୁଷ୍କକରି ମଇଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ତାହା ରୁଟିର ପରିବର୍ତ୍ତେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ମତ୍ସ୍ୟ ଧୃତ ହେବା ପରେ କିଛିକ୍ଷଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ଓ କୋମଳ ଥାଏ, ତତ୍ପରେ କଠିନ ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମତ୍ସ୍ୟର ସଦ୍ୟାବସ୍ଥା । କିଛିକ୍ଷଣ ଶକ୍ତ ଥାଇ ପୁନଶ୍ଚ କୋମଳ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଦ୍ୱିତୀୟବାର କୋମଳ ଅବସ୍ଥା ହିଁ ମତ୍ସ୍ୟର ପତନାବସ୍ଥା । ତତ୍ପରେ ଫୁଲେ ଏବଂ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।

ସଦ୍ୟଧୃତ ମତ୍ସ୍ୟ ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ । ଯେଉଁ ମତ୍ସ୍ୟ ଯେତେ ମୋଟା ବା ବହଳ ଅଟେ ଏବଂ କାଠି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ଦୃଢ଼ଥିବାର ଅନୁମିତ ହୁଏ, ତାହା ସେତିକି ଭଲ । ଭଲ ମତ୍ସ୍ୟର କାନମୁଣ୍ଡା ଲୋହିତବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପେଟ ଆଣ୍ଟିଥାଏ । ଯେଉଁ ସବୁ ମତ୍ସ୍ୟର କାନମୁଣ୍ଡା (ଗାଲସି) ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ଆରକ୍ତିମ ନୁହେଁ ଏବଂ ଉଦର ପ୍ରଦେଶ ଶିଥିଳ, ଚକ୍ଷୁ କୋଟରଗତ, ସେ ସବୁ ମତ୍ସ୍ୟ ଆହାରଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ । ସଦ୍ୟ ମତ୍ସ୍ୟର ଆମିଷ ଗନ୍ଧ ଊଣା ।

ଦୁଗ୍ଧ, ଘୃତ, ମାଂସ, ମିଷ୍ଟ ପ୍ରଭୃତି ସହିତ ମତ୍ସ୍ୟର ଅସମ୍ମିଳନ ଘଟେ । ଏହେତୁ ତାହା ଆହାର କଲେ ପୀଡ଼ା ଜାତ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ସକଳ ପ୍ରକାର ମତ୍ସ୍ୟ ହିଁ ମଧୁର ରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଗୁରୁପାକ, ପୁଷ୍ଟିକର, ବଳକାରକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, ବାୟୁ ନାଶକ, ରକ୍ତପିତ୍ତକାରକ, କଫ ପିତ୍ତଜନକ, କ୍ଲାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ହିତକର, ଯେଉଁସବୁ ମତ୍ସ୍ୟ କାଟିଲେ ଲାଲବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ ସେହିସବୁ ମତ୍ସ୍ୟ ଅଧିକତର ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ସ୍ୱାଦୁ କିନ୍ତୁ ଦୁଷ୍ପାଚ୍ୟ । ରୋହିତ ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଜାତୀୟ ।

ମତ୍ସ୍ୟ ନାନା ପ୍ରକାର ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ଜଳରେ ବାସ କରନ୍ତି । ତନ୍ନିମିତ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ମତ୍ସ୍ୟର ଗୁଣର ମଧ୍ୟ କିଛି କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି ।

ଦର୍ଶନ ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ମତ୍ସ୍ୟ ଭୋଜନ ହେତୁ ଅଧିକ ଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଏ ହେତୁ ଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବା ଅବ୍ୟାହତ ହୁଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ମତ୍ସ୍ୟର କ୍ରିୟା ଅଧିକ, କାରଣ ମତ୍ସ୍ୟର ଫସ୍‌ଫରସର ଭାଗ ବେଶୀ ତହିଁ ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମସ୍ତିଷ୍କ ଚାଳନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମତ୍ସ୍ୟ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ।

ରୋଗ ଉପଶମ ପରେ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳଥିବା ସମୟରେ ମାଛର ଝୋଳ ଓ କ୍ୱାଥ ସେବନ କଲେ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ବଳ ଜାତ ହୁଏ । କଉ, ଶିଙ୍ଗିମାଛର ରସ ଉଷ୍ଣ ଏବଂ ପେଶୀ କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ କୋମଳ ବୋଲି ଏହିସବୁ ମତ୍ସ୍ୟ ରୋଗାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳତାରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଉଦରାମୟ ଓ ଆମାଶୟ ରୋଗରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ମତ୍ସ୍ୟର ଝୋଳ ସୁପଥ୍ୟ ।

ନିତ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀସେବୀ, କ୍ଷୀଣ ଶୁକ୍ର, ତେଜୋହୀନ, ଭଗ୍ନଦେହ ଓ ଜର୍ଜରିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଦଗ୍ଧ ମତ୍ସ୍ୟ ଓ ରୋହିତ ମତ୍ସ୍ୟର ମସ୍ତକ ଉପକାରୀ । ରକ୍ତ, ପିତ୍ତ, କୁଷ୍ଠ, ଆମାଶୟ ଗ୍ରହଣୀ ଏବଂ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଘଟିତ ରୋଗରେ ମତ୍ସ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅପକାରୀ । ମତ୍ସ୍ୟ-ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଏହିସବୁ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କରିଥାଏ । ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ମତ୍ସ୍ୟ ସେବନ କଲେ ଦୀର୍ଘକାଳ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ସମ୍ଭାବନା । ଉପଦଂଶ, କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ଦୁଷ୍ଟକ୍ଷତ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ମତ୍ସ୍ୟସେବନରେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ପୀଡ଼ା ସହଜରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

———

ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବୈଦ୍ୟରାଜଙ୍କ ଅବଦାନ

୧୮୯୧ ମସିହା ! ଆଜିଠାରୁ ଠିକ୍ ୧୦୮ ବର୍ଷ ତଳର ଘଟଣା । କେବଳ ବଲାଙ୍ଗିର ଜିଲ୍ଲାର ବଙ୍ଗୋମୁଣ୍ଡା ପୋଲିସ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଇଲାକାରେ ୧୫୭୮ ଜଣ ଲୋକ ବିସୂଚିକା (କଲେରା) ରୋଗରେ ସେହି ବର୍ଷ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ଘଟଣା 'ସମ୍ବଲପୁର ହିତୈଷିଣୀ'ରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । କେବଳ ବଙ୍ଗୋମୁଣ୍ଡା ନୁହେଁ ସାରା ଦେଶରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକେ ବିସୂଚିକା ରୋଗରେ ମରୁଥାନ୍ତି ।

ସେତେବେଳକୁ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ବିସୂଚିକା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର କିଛି ସଠିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବାହାରି ନଥାଏ । ସଂସାର ସାରା ଉପାୟ ଖୋଜୁଥାନ୍ତି ବିସୂଚିକାର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ । ଠିକ୍ ସେହି ୧୮୯୧ ମସିହାରେ ଇଂଲଣ୍ଡର ଜନୈକ ଡାକ୍ତର ବିସୂଚିକା ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ଗୋଳେଇ ପାନକରି ବିସୂଚିକା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ପାନୀୟ ଜଳ ବା ଖାଦ୍ୟରେ ବିସୂଚିକା ଜୀବାଣୁ ଶରୀରକୁ ଗଲେ ଏ ରୋଗରେ ଲୋକେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେପରି କଲେରା, ଡାଇରିଆ, ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି (ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୋଏଣ୍ଟ୍ରାଇଟିସ୍) ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସହଜରେ କରାଯାଇପାରୁଛି ୧୦୮ ବର୍ଷ ତଳେ ତାହା ଅସମ୍ଭବ ଥିଲା, ମାତ୍ର ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବୈଦ୍ୟରାଜ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦୀ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ବିସୂଚିକା ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବାହାର କରିଥିଲେ । 'ସମ୍ବଲପୁର ହିତୈଷିଣୀ'ରେ ସେ ସବୁ ସମ୍ବାଦ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ ।

ଏପରି ଏକ ସଂକଟଜନକ ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ସେ ଯେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ୧୦୮ ବର୍ଷ ତଳେ ନେଇଥିଲେ ତାହାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସଂସାରରେ ବିରଳ । ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ 'ହିତୈଷିଣୀ'ରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ବିସୂଚିକା ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ଲେଖା ତାଙ୍କର ୭୬ ତମ ଶ୍ରାଦ୍ଧବାର୍ଷିକୀ ଅବସରରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଅଛୁ । ଏ ଦିଗରେ ଗବେଷଣା ହେଲେ ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ରକୁ ବିରାଟ ଅବଦାନର ଆଶା ରହିଛି ।

—ସମ୍ପାଦକ

ବିସୂଚୀକା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷିତ ଔଷଧ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନଙ୍କ ସମ୍ପାଦିତ ଉତ୍କଳମଧୁପ' ଅକ୍ଟୋବର ୧୯୧୫ଖ୍ରୀଃ ୫ମଭାଗ, ୩ୟ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

ଅରଖଚେରର ଗ୍ରୁଲ ୮ ଭାଗ, ହଳଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୪ ଭାଗ, ପିପ୍‌ପଳୀଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଲଭାଗ, ପିପଚୂନ ଏକଭାଗ ଏକତ୍ରକରି ପଥର ଖଲରେ ଅଦାରସଦ୍ୱାରା ୨୪ ଘଣ୍ଟାକାଳ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତଦନନ୍ତର ପ୍ରାୟ ଚଣାରତି ମାତ୍ରାରେ ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବ । ବିସୂଚିକା ରୋଗର ଅବିର୍ଭାବ ସମୟରେ ପେଟପୀଡ଼ାର ସୂତ୍ରପାତ ହେଲେ ବା ତରଳ ଝାଡ଼ାହେଲେ ପ୍ରଥମ ଝାଡ଼ାପରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଶୀତଳଜଳ ସହିତ ସେବନ କରିବ । ଉଦରାମୟ ଓ ବିସୂଚିକାର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଉକ୍ତ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଆଉ ଭୟର କାରଣ ରହିବ ନାହିଁ, ତଥାପି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାର ଝାଡ଼ାପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସେବନ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରକ୍ଷା ପାଇବ ବୋଲି ଡାକ୍ତର ଅନୁକୂଳଚନ୍ଦ୍ର ବିଶାରଦ ପ୍ରକାଶ କରି କହି ଅଛନ୍ତି — "ଉକ୍ତ ଉପାଦେୟ ଔଷଧଟି ସାଧାରଣ ମୁଷ୍ଟିଯୋଗ ନୁହେଁ । ବରୋଦା ରାଜ୍ୟରେ ବିସୂଚିକାରୋଗ ସଂକ୍ରାମଣ ହେବା ସମୟରେ ଏହି ଔଷଧଟି ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିଲା । ତହିଁରେ ସୁଫଳ ଫଳିବାରୁ ୨୫ ବର୍ଷ ହେଲା ତାହା ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ ଆସୁଅଛି ।"

ପ୍ଲେଗ ପ୍ରସଙ୍ଗ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ "ଉତ୍କଳ ମଧୁପ," ୩ୟ ସଂଖ୍ୟା ୮ମ ଭାଗ, ମେ ମାସ ୧୯୧୮ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ)

ଉତ୍କଳର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗସ୍ଥ ପ୍ରଦେଶମାନ ପ୍ଲେଗ ରୋଗର ଲୀଳାସ୍ଥଳ ହୋଇଅଛି । ଗଞ୍ଜାମ ସଂଲଗ୍ନ ବିଶାଖାପାଟଣା ଏମନ୍ତକି ବିଜୟନଗରରେ ପ୍ଲେଗର ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥିବା କଥା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିଦିତ ଅଛି । ସୁତରାଂ ପ୍ଲେଗ ରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି କାରଣ, ରୋଗର ପ୍ରକୃତି, ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଏବଂ ଉପଶମ କାରକ ବିଷୟମାନ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜାଣିରଖି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ । ପଞ୍ଜାବ ପ୍ରଦେଶରେ ପ୍ଲେଗ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ଅତ୍ୟଧିକ ହେତୁ ପଞ୍ଜାବ ଗଭର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅର୍ଜନ କରି ଯେଉଁ ଉପଦେଶ ପତ୍ର ପ୍ରଚ୍ଚର କରିଛନ୍ତି, ତହିଁର ଅନୁବାଦ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ କରା-ଯାଉଅଛି ।

୧ । ପ୍ଲେଗ୍ରସ୍ତର ଘରର ଯେଉଁ ବଖରାଟି ବଡ଼ ଏବଂ ଯେଉଁ ବଖରାରେ ବାୟୁ ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ଚଳାଚଳ ହୁଏ, ସେହି ବଖରାର ଦ୍ୱାର ଏବଂ ଗବାକ୍ଷ ମୁକ୍ତ କରି ସେହି ବଖରାରେ ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ରଖିବାକୁ ହେବ । ସେ ସମୟରେ ବୃଷ୍ଟି ନ ଥିଲେ ରୋଗୀକୁ ଘରେ ନ ଶୁଆଇ ବାହାରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୃହସଂଯୁକ୍ତ ପିଣ୍ଡାରେ ବା ଅଗଣାରେ ଶୁଆଇ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

୨ । ରୋଗୀକୁ କେବଳ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପଥ୍ୟ ରୂପେ ଦେବାକୁ ହେବ ।

୩ । ରୋଗୀ ତୃଷାର୍ତ୍ତ ହେଲେ ତାହାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶୀତଳ ଜଳ ପାନ କରିବାକୁ ଦେବ । ଜଳ ଦାନରେ କୁଣ୍ଠିତ ହେଲେ କୁଫଳ ଘଟିଥାଏ ।

୪ । ଦୁଇ, ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ରୋଗୀକୁ ଏକ ପଲ ଅନ୍ଦାଜ ଜଳରେ ଏକଟୋପା ଟିଞ୍ଚର-ଅଇଓଡିନ୍ ନାମକ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ମିଶାଇ ସେବନ କରାଇବ । ରୋଗୀ ନିଦ୍ରିତ ହେଲେ ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ କରି ଔଷଧ ସେବନ କରାଇବ ନାହିଁ ।

୫ । ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ରୋଗୀର ବାଗୀ ଉପରେ ଟିଞ୍ଚର-ଆଇଓଡିନ ଲଗାଇବ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ଲେଗ ରୋଗ, କେବଳ ଆଇଓଡିନ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ପ୍ରଶମିତ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମତରେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆଇଓଡିନ୍ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆଉ ପ୍ଲେଗର ଭୟ ରହେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ସ୍ଥଳରେ ପ୍ଲେଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଅଛି, ସେ ସ୍ଥଳରେ କୌଣସି ଲୋକର ଯଦି ଜ୍ୱର ହୁଏ ବା ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ବୋଧ-ହୁଏ, ତେବେ କାଳବିଳମ୍ବ ନ କରି ବିରେଚନା (ଝାଡ଼ା) କରାଇବ । ଝାଡ଼ା ହେବା ପରେ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ୧ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ ଟିଞ୍ଚର ଆଇଓଡିନ୍ ପାଞ୍ଚତୋଳା ଶୀତଳ ଜଳରେ ମିଶାଇ ସେବନ କରାଇବ । ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ପ୍ଲେଗରୋଗ ନିବାରିତ ହେବ । ଉକ୍ତ ଔଷଧ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଦୋକାନମାନଙ୍କରେ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନାମାନଙ୍କରେ ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳେ ଏବଂ ତାହା ବ୍ୟଥା ନାଶ ସକାଶେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

———

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦଶୋପଦେଶ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ "ଉତ୍କଳ ମଧୁପ", ଅପ୍ରେଲ, ୧୯୧୬ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ, ଷଷ୍ଠ ସଂଖ୍ୟା, ୯ମ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଇଂଲଣ୍ଡର ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଡାକ୍ତର ଯେଉଁ ସାର ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଅଛନ୍ତି, ତହିଁର ଉତ୍କଳାନୁବାଦ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଉଅଛି ।

୧ । ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଯଦି ଭଲ ରଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକର ତେବେ ଅଶ୍ୱ ପୃଷ୍ଠରେ ଆରୋହଣ କର ।

୨ । ନିଦ୍ରା ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ଅପୂର୍ବ ଦାନ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଦମନ କରି ନିଦ୍ରା ସୁଖ ସମ୍ଭୋଗ କର ।

୩ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଦେହରେ ଚର୍ମ୍ମର ବର୍ଣ୍ଣ ମଳିନ କରେ ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ତାହା ପଦ୍ମର ମୂଳ ଉତ୍ଖାତ କରି ଗୋଲାପର ବୀଜ ବପନ କରେ ।

୪ । ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ତାହାର ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଅନେକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ, ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ, ତାହା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ମାତ୍ର ।

୫ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥଦ୍ୱାରା କ୍ରୟ କରାଯାଏ ନାହିଁ; ତାହା ଉପାର୍ଜନ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

୬ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ସତ, କିନ୍ତୁ ବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ।

୭ । ଗୃହର ନିମ୍ନତଳର ପଚା ଜିନିଷ ଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱିତଳବାସୀର ମୃତଦେହର ଆଚ୍ଛାଦନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

୮ । ଆବର୍ଜନା, ବ୍ୟାଧିଗୃହ, ପୀଡ଼ା ଓ ମୃତ୍ୟୁ—ଗୋଟିଏ ଶୃଙ୍ଖଳାର ବିଭିନ୍ନ କଡ଼ା

୯ । ଅନେକେ ଟେନିସ୍, ବାଡ୍ମିଣ୍ଟନ ପ୍ରଭୃତି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, କାରଣ ତାହା ଭଦ୍ରଲୋକମାନଙ୍କର ଖେଳା; କିନ୍ତୁ ତାହା ଅପେକ୍ଷା ଧାବନ ଓ ଉଲ୍ଲମ୍ଫନ ଭଲ; ଯଦିବା ଲୋକେ ତାହାକୁ ଅଭଦ୍ରର ଖେଳା ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଖେଳା ଖ୍ରୁପ୍ୟା, ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଖେଳା ବସ୍ତ୍ର ।

୧୦ । ବାଳକମାନଙ୍କ ପରି ବାଳିକାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନ ଧାବନ ସେମାନଙ୍କର ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ।

———

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମାଚାର (୧)

ପ୍ରଶ୍ନ—ଋତୁ ଭେଦରେ ପଶମର ହେଉ ବା ସୂତାର ହେଉ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି କି ନା ?

ଉ—ଋତୁ ଭେଦରେ ରଙ୍ଗର ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି । ଶୀତକାଳରେ କଳା ରଙ୍ଗର ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ସାଦା ରଙ୍ଗର ପରିଚ୍ଛଦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । କଳାରଙ୍ଗ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମିରୁ ତାପ ଶୋଷଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବତଃ ଆପେ ଗରମ ଥାଏ । ସାଦା ବା ଶୁକ୍ଳ ବର୍ଣ୍ଣର ପରିଚ୍ଛଦ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରୁ ତାପ ଗ୍ରହଣ କରେ ନାହିଁ ବୋଲି ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ଅଧିକ ଉପକାରୀ । ଲାଲ ରଙ୍ଗ, ସାଧାରଣତଃ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଶଙ୍ଖୁଆ ବିଷ ଥିବାର ସମୟେ ସମୟେ ଦେଖାଯାଇ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅଳ୍ପମୂଲ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ପରିଚ୍ଛଦ ସାବଧାନତାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର ଉଚିତ ।

ପ୍ରଶ୍ନ—କପାତୁଳା ବା ଶିମିଳୀ ତୁଳାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶେଯ ବା ଗଦିରେ କୌଣସି ପ୍ରଭେଦ ଅଛି ନା ? ଶିମିଳୀ ତୁଳାର ଶଯ୍ୟାରେ ଶୋଇଲେ ବାତରୋଗ ହୁଏ ବୋଲି କେହି କେହି କହନ୍ତି । ଏ କଥା ସତ୍ୟ କି ନା ?

ଉ—କପା ଓ ଶିମିଳୀ ତୁଳାରେ ଗଦି ବା ରେଜେଇ ପ୍ରଭୃତିରେ କିଛି ମାତ୍ର ପ୍ରଭେଦ ନାହିଁ । ଅଳସ, ଅତିଭୋଜନକାରୀ ଧନୀଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ବାତବ୍ୟାଧି, ଅନୁପାତରେ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବୋଧହୁଏ ଶିମିଳୀ ତୁଳାର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଦୋଷାରୋପ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ଧନୀମାନେ ଶିମିଳୀ ତୁଳାର ଗଦି ପ୍ରଭୃତି ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରଶ୍ନ—ଅଶ୍ୱାରୋହଣ ସହିତ ଏକଶିରା ରୋଗର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି କି ନା ? ଥିଲେ ତହିଁର କାରଣ ଏବଂ ପ୍ରତିକାରର ଉପାୟ କ'ଣ ?

ଉ—ଅଶ୍ୱାରୋହଣ କଲେ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଘର୍ଷଣ ହେତୁ ଏକଶିରା ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡକୋଷ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅପେକ୍ଷା ବଡ଼, ପ୍ରାୟ ସେହିମାନେ ଉକ୍ତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେପରି ଅଣ୍ଡକୋଷ ଘର୍ଷିତ ନ ହୁଏ, ଏପରି ସାବଧାନତାର ସହିତ ଅଶ୍ୱାରୋହଣ କଲେ କୋଷବୃଦ୍ଧି ହେବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଶ୍ନ—ହିନ୍ଦୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉତ୍ତର ଓ ପଶ୍ଚିମ ଦିଗକୁ ମସ୍ତକରଖି ଶୟନ କରିବା ନିଷିଦ୍ଧ । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କର ମତ କ'ଣ ?

ଉ—ଉତ୍ତର ଓ ପଶ୍ଚିମ ଦିଗକୁ ମସ୍ତକ ରଖିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କର କୌଣସି ମତ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମାଚାର (୨)

ପ୍ରଶ୍ନ—ଶାକଖାଇଲେ କି ଉପକାର ବା ଅପକାର ହୁଏ, ଏବଂ ତାହା ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଖାଇବା ଉଚିତ କି ନା ?

ଉ—ଶାକ ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଶାକ ଭକ୍ଷଣ ହେତୁ ରୋଗବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ପାରେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ—ପିଆଜ ଓ ରସୁଣର ଉପକାରିତା କ'ଣ ?

ଉ—ପିଆଜ ଓ ରସୁଣ କ୍ଷୟରୋଗପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ ବୋଲି ଅନେକେ ମନେ କରନ୍ତି ।

ପ୍ରଶ୍ନ—ଘୃତ ଓ ନବନୀତ ଖାଇଲେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ କି ନା ?

ଉ—କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷର ସହିତ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତିର ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଘୃତ, ନବନୀତ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ହେତୁ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ସହିତ ସ୍ମୃତି-ଶକ୍ତିର ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କରେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ—କାଷ୍ଠ-ପାଦୁକା ବ୍ୟବହାର ହେତୁ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୁଏ କି ନା ?

ଉ—କାଷ୍ଠ ପାଦୁକା ସହିତ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ସର୍ବ ସମୟରେ ଦୁଗ୍ଧ ପାନ କଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟର ଆଶଙ୍କା ଅଛି କି ନାହିଁ ?

ଉ—କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର କାରଣ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଅନେକଙ୍କ ମତରେ ମସୁରଡାଲିର ଯୂଷ, ମାଂସର ଯୂଷ ଅପେକ୍ଷା ବଳକର, ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ଲଘୁପଦ, ଏ ପ୍ରବାଦ ସତ୍ୟ କି ନା ?

ଉ—ମସୁର ଡାଲିର ଯୂଷ, ମାଂସର ଝୋଳ ବା ସୁପ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର । କିନ୍ତୁ ମାଂସର ଯୂଷରେ ଏପରି କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହା ମସୁର

ଡାଲରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ମାଂସର ଯୂଷ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳରେ ମସୁର ଡାଲର ଯୂଷ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ର—ଜ୍ୱର ହେଲେ (ବିଶେଷତଃ ମେଲେରିଆ ଜ୍ୱରରେ) ଦୁଗ୍ଧ ପାନ ନିଷିଦ୍ଧ କି ନା ?

ଉ—ଜ୍ୱରରେ ଦୁଗ୍ଧ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ।

ପ୍ର—ଥରେ ଜଳକୁ ସିଦ୍ଧ କରି କେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ଜଳ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ-ପାନୀୟ ଜଳ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ କି, ନା,-?

ଉ—ସାଧାରଣତଃ ୨।୩ ଦିନପରେ ସେପରି ଜଳ ପାନୀୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର—ଶୀତଳ ଜଳ ପାନ ନ କରି ଅଗ୍ନିଷ୍ଟ ଜଳ ପାନ କରିବା ବାତରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ କି ନା ?

ଉ—ଗରମ ଜଳ ପାନ ହେତୁ ମୂତ୍ର ଓ ଘର୍ମ ଅଧିକ ନିଃସରଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କୋଷ୍ଠ ସରଳ ହୁଏ ବୋଲି ବାତରୋଗରେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଅନେକ ଲୋକ ଅର୍ଦ୍ଧଦଗ୍ଧ (ଦରପୋଡ଼ା) ତମାଖୁ ପତ୍ରର ଚୂର୍ଣ୍ଣଦ୍ୱାରା ଦନ୍ତମାର୍ଜନ କରିଥାନ୍ତି, ଏହାଦ୍ୱାରା ଦନ୍ତର ବା ଶରୀରର କୌଣସି ଉପକାର ହୁଏ କି ନା ?

ଉ—ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛି ମାତ୍ର ଉପକାର ନ ହୋଇ ତମାଖୁ ସେବନ ଘଟିତ ସକଳ ପ୍ରକାର ଅପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର—ମିଷ୍ଟ ସଂଯୋଗରେ ଦୁଗ୍ଧପାନ ଏବଂ କେବଳ ଦୁଗ୍ଧପାନ ଏ ଉଭୟ ମଧ୍ୟରେ ଗୁଣର ତାରତମ୍ୟ ଅଛି କି ନା ?

ଉ—ଦୁଧ ସହିତ ଚିନି ମିଶ୍ରିତ ଥିଲେ ତାହା ପାକସ୍ଥଳୀ ମଧ୍ୟରେ ତେତେ ଶକ୍ତରୂପ ବାନ୍ଧେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ କିଞ୍ଚିତ ଶୀଘ୍ର ପରିପାକ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଦୁଧ ସହିତ ଭାତ ବା ରୁଟି ଖାଇଲେ ଦୁଧ ପରିପାକର ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ବିବିଧ ତଥ୍ୟ

ମନୁଷ୍ୟ ହୃଦୟର ଶକ୍ତି

ମନୁଷ୍ୟ ହୃଦୟ ଓଜନରେ କେବଳ ୧୧ ଆଉନ୍‌ସ ବା ପ୍ରାୟ ୫୍ୟ ଛଟାଙ୍କି ମାତ୍ର । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତଦ୍ଦ୍ୱାରେ ୧୨୦ ଟନ୍ ଓଜନର ଜିନିଷକୁ ଏକଫୁଟ୍ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉତ୍ତୋଳନ କରାଯାଇପାରେ । ଆକାର ତୁଳନାରେ ଏହାପରି ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯନ୍ତ୍ର ଅତି ଅଳ୍ପ ଅଛି । ଏହା ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୭୦ ବାର ସ୍ପନ୍ଦିତ ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ପନ୍ଦନର ସହିତ ପ୍ରାୟ ୬ ଆଉନ୍‌ସ ବା ତିନି ଛଟାଙ୍କି ରକ୍ତ ଦେହ ମଧ୍ୟରେ ସବେଗରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଦିଏ । ବର୍ଷରେ ଏହା ୩ କୋଟିବାର ସ୍ପନ୍ଦିତ ହୋଇ ୫ ହଜାର ଟନ୍ ଅଥବା ୧ ଲକ୍ଷ ୪୦ ହଜାର ମହଣ ରକ୍ତ ଦେହ ମଧ୍ୟରେ ଚାଳିତ କରେ । ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନକାଳ ପ୍ରାୟ ୭୦ ବର୍ଷ ଧରିଲେ, ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ରକ୍ତ ଏହି ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଚାଳିତ ହୁଏ, ତାହାର ଓଜନ ଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ବୃହତ୍ତମ ୬ ଖଣ୍ଡ ଜାହାଜ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ହେବ ।

ମୁକ୍ତ ବାୟୁର ଗୁଣ

(ଉତ୍କଳ ମଧୁପ : ୪ର୍ଥ ସଂଖ୍ୟା ୮ମ ଭାଗ, ଜୁନ୍, ୧୯୧୮)

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ତୁଳନାରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ଅଳ୍ପ । ଅନେକଙ୍କ ମତରେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ଏଥିର କାରଣ । ସାମାନ୍ୟ ଶ୍ରମଜୀବୀର କୁଟୀରରେ ଚୁଲ୍ଲା, ବାହାରରେ ଶୋଇବା ସକାଶେ ପିଣ୍ଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ଅପେକ୍ଷା ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ଶୟନ କରିବା ପ୍ରଥାର ପ୍ରଚଳନ ଅଧିକ ।

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମର ସୁଫଳ : ସମଗ୍ର ଇଉରୋପ ମଧ୍ୟରେ ସୁଇଡେନର ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘକାୟ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଉତ୍ତମ । ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୂହରେ ବ୍ୟାୟାମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଲଙ୍ଘନୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଏପରି ଶାରୀରିକ ଉନ୍ନତିର କାରଣ ।

କଞ୍ଚା ତେନ୍ତୁଳୀ

"ଚିକିତ୍ସା ଦର୍ଶନ" ନାମକ ମାସିକ ପତ୍ରିକାର ଡାକ୍ତର ସମ୍ପାଦକ, କଞ୍ଚା ତେନ୍ତୁଳୀର ଉପକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲେଖିଅଛନ୍ତି—"ଥରେ ମୁଁ ଘୋଡ଼ାରୁ ପଡ଼ିଯାଇ ମଣିବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଲି । ଆଘାତ ପରେ ପ୍ରଥମେ ଜଳପଟି, ତତ୍ପରେ ଅଫିମ ଘଟିତ ଔଷଧ ସହ ନାନାବିଧ ବ୍ୟଥାନାଶକ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କଲି, ତଥାପି କବ୍‌ଜିର ଅସହ୍ୟ ବେଦନା ଉପଶମ ହେଲା ନାହିଁ । ମୁଁ ନିଜେ ଡାକ୍ତର; ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପୁସ୍ତକରେ ଯାହା କିଛି ବେଦନା ନାଶକ ଔଷଧ ବୋଲି ଲିଖିତ ଅଛି, ସେ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କଲି, ମାତ୍ର ତହିଁରେ ଉପକାର ହେବା ଦୂରେ ଥାଉ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଯାତନାର ବୃଦ୍ଧି ହେଲା । ଗୃହରେ ମୋର ଏକ ବୃଦ୍ଧା-ଭଗିନୀ ଥିଲେ । ସେ ମୋର କଷ୍ଟ ଦେଖି ଦିନେ କଞ୍ଚା ତେନ୍ତୁଳିକୁ ପୋଡ଼ି ତହିଁର ଗରମ ରସ ମୋର ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ବୋଳି ଦେଇ ତାହା ଉପରେ ସାଧାରଣ ଲବଣ ମଡ଼ାଇଦେଲେ । ଉଷ୍ଣଥିବା ହେତୁ ଆରାମବୋଧ ହେବାରୁ ଶୋଇପଡ଼ିଲି । ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ପରେ ଜାଣିଲି, ବେଦନାର ବାରପଣ ଊଣାପଡ଼ି ଯାଇଛି । ତଦନନ୍ତର ସେହିପରି ଆଉ ତିନିଚାରିଥର ଲେପଦେବାରୁ ସମସ୍ତ ବେଦନା ଓ ଯାତନା ଉପଶମ ହେଲା ।"

ମୁଁ ପୂର୍ବପରି ଘୋଡ଼ାରେ ଚଢ଼ିବା ଏବଂ ଅଧମହଣ ଓଜନର ବୋଝ ଟେକିବା ପ୍ରଭୃତି ସକଳ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ କରି ପାରିଲି । ତତ୍ପରେ ମୁଁ ଉକ୍ତ ଔଷଧ ଅନେକଙ୍କୁ ଦେଇ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଫଳଲାଭ କରିଅଛି । ମୋର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ, ଆଘାତ ଜନିତ ବେଦନା ପକ୍ଷରେ କଞ୍ଚା ତେନ୍ତୁଳୀହାପୋଡ଼ାର କ୍ୱାଥ ବେଲାଡ଼ୋନା ଓ ଆଇଡ଼ିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ଡାକ୍ତରୀ ବ୍ୟଥାନାଶକ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ବହୁଗୁଣରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ।

ରଙ୍ଗ ପ୍ରସଙ୍ଗ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନଙ୍କ ସମ୍ପାଦିତ "ଉତ୍କଳ ମଧୁପ" ଅଗଷ୍ଟ, ୧୯୧୮, ୮ମ ଭାଗ, ୭ମ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମନର ସହିତ ଜଗତର ନାନା ବର୍ଣ୍ଣର ବିଚିତ୍ର ରଙ୍ଗର ଗୋପନ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି । କୌଣସି ଲୋକକୁ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଲାଲବର୍ଣ୍ଣର ଘର ମଧ୍ୟରେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ବନ୍ଦକରି ରଖାଯାଏ, ତେବେ ସେ ପାଗଳ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ନୀଳ ବା ସବୁଜ ବର୍ଣ୍ଣ ରଙ୍ଗରେ ରଞ୍ଜିତ ଗୃହରେ ଅଧିକକ୍ଷଣ ଅବସ୍ଥାନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଚକ୍ଷୁ

ଶୀତଳ ରହେ । ପ୍ରଭାତରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି ଶୁଭ୍ର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଅରୁଣାଲୋକରେ ବହିର୍ଗତ ହେଲେ ହୃଦୟ ଆନନ୍ଦରେ ନାଚଉଠେ, ଦେହ ଓ ମନରେ ନବବଳର ସଞ୍ଚାର ହୁଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଜାତ ହୁଏ । ପ୍ରଭାତର ଆକାଶ ଧୂସର ମଳିନ ଶକ୍ତିହୀନ ହେଲେ ଦେହ ଓ ମନ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଅଜ୍ଞାତରେ ରଙ୍ଗର ଐନ୍ଦ୍ରଜାଲିକ ଶକ୍ତି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହ ଓ ମନରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଓ ଚେଷ୍ଟାରେ ଆପଣାର ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରୁଅଛି ।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପକାରିତା

ପୃଥିବୀର ସକଳଦେଶରେ ସୁବିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣା ଆପଣାର ସ୍ୱପକ୍ଷଯୁକ୍ତ ଯେଉଁ ଘୋଷଣାପତ୍ର ପ୍ରଚାର କରିଅଛନ୍ତି, ତହିଁର ଅନୁବାଦ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଉଅଛି । ସେମାନେ ଲେଖିଅଛନ୍ତି—

"ସାବଧାନତାର ସହିତ ଯେଉଁସବୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଅଛି ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେତେଦୂର ଜାଣି ପାରିଅଛୁଁ, ତହିଁରେ ପ୍ରତିପନ୍ନ ହୋଇଅଛି ଯେ—

୧ । ମଦ୍ୟ, କୋକେନ, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବିଷଗୁଣ ସମ୍ପନ୍ନ ।

୨ । ସେହିସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ୍ୟ (ବିଶେଷତଃ ଭାରତବର୍ଷ ପରି ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ) ଦେହର ଅନିଷ୍ଟ ସାଧିତ ହୁଏ । ଭ୍ରାନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସବଶତଃ, ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂରକରିବା ନିମିତ୍ତ ସେହିସବୁ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେ ସବୁ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ଥାୟୀ ଉପକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

୩ । ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ମଦ୍ୟ ଯହିଁରେ ନାହିଁ ଏପରି ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି, ସେହିମାନେ ପରିଶ୍ରମଜନିତ କ୍ଲାନ୍ତି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସହ୍ୟକରି ପାରନ୍ତି ଏବଂ ବିବିଧ ସଂକ୍ରାମକବ୍ୟାଧି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗର ଆକ୍ରମଣରୁ ଆପଣା ଆପଣାକୁ ରକ୍ଷାକରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

୪ । ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହେତୁ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ବଂଶଧରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନାନା ଅନିଷ୍ଟ ଘଟିବାର ଦେଖାଯାଇଅଛି । ଅପବିତ୍ର ସହବାସ ଜନିତ କଠିପର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷିପଣରୋଗ, ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ହେତୁ ପ୍ରବଳ ହୋଇ ସନ୍ତାନ ପ୍ରଭୃତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରେ ।

୫ । ଦେଶରେ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ମଦ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଭିକ୍ଷର କଷ୍ଟ ଶତଗୁଣରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ ।

୬। ସୁରାର ପ୍ଲେଗ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ନାହିଁ ।

୭ । ମେଲେରିଆ, ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆମ୍ଭେମାନଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶକ୍ତି ନିହିତ ଅଛି । ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାରରେ ସେହି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୁଏ, ସୁତରାଂ ମଦ୍ୟପାୟିମାନେ ସହଜରେ ଏହି ସବୁ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ସୁରାର ଅନିଷ୍ଟକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପରେ ଯାହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଗଲା, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ ପ୍ରଭୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୁଦ୍ଧା ତାହା ହିଁ ପ୍ରଯୋଜ୍ୟ ।”

“ଉପରୋକ୍ତ କାରଣ ଏବଂ ଭାରତବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ଜାତିର ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ଓ ସାମାଜିକ ବିଧିବ୍ୟବସ୍ଥା, ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ବର୍ଜ୍ଜନର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁକୂଳ ଜାଣି, ଆମ୍ଭେମାନେ ଭାରତବାସୀ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସକଳପ୍ରକାର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାରରୁ ବିରତ ହେବା ନିମନ୍ତେ ସନିର୍ବନ୍ଧ ଅନୁରୋଧ କରୁଅଛୁ ।”

ଅହିଫେନ-ବିଷନାଶକ ଉପାୟ

ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ “ଉତ୍କଳ ମଧୁପ” (ଫେବୃଆରୀ, ମାର୍ଚ୍ଚ, ୧୯୧୬ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ : ୬ଷ୍ଠ ଭାଗ, ୭ମ, ୮ମ ସଂଖ୍ୟା)

ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଅହିଫେନ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚେଷ୍ଟାକରି କାଳଗ୍ରାସରେ ପତିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସହର ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଅହିଫେନ ସେବନଦ୍ୱାରା କେହି ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାର ଜଣାଗଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ବିଷନାଶକ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରି ତାହାର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ମୋଫସଲରେ ଡାକ୍ତରର ଅଭାବ ହେତୁ କେହି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ନିମନ୍ତେ ଅହିଫେନ ସେବନ କରିବାର ଜଣାପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ

ତାହାର ଜୀବନ ରକ୍ଷାର ଉପାୟ ନାହିଁ । ବଙ୍ଗଦେଶର ଶ୍ରୀମୁକ୍ତ ଅମୃତଲାଲ ସର୍ବାଧିକାରୀ ତାଙ୍କର ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ନିକଟରୁ ଅଫିମ-ବିଷନାଶକ ଔଷଧର ବିଷୟ ଅବଗତ ହୋଇ ସାଧାରଣରେ ପ୍ରକାଶ କରିଅଛନ୍ତି । ଉକ୍ତ ବିବରଣୀର ସାରାଂଶ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଉଅଛି ।

ହେଙ୍ଗୁ, ଅଫିମର ବିଷକ୍ରିୟା ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଫିମ ଖାଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଲେ ସେ ଯେତେ ଅଫିମ ଖାଇଥିବ, ତେତେ ବା ତହିଁରୁ କିଛି ଅଧିକ ପରିମାଣର ହେଙ୍ଗୁକୁ ଶିଳରେ ବାଟି ଦୁଧରେ, ଦୁଧ ନଥିଲେ ଜଳରେ ଗୋଳି ପିଆଇଲେ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହେବ । ଯଦି ରୋଗୀର ଔଷଧ ସେବନ କରିବାର ଶକ୍ତି ନଥିବ ତାହାହେଲେ ତାହାର ବ୍ରହ୍ମତାଳୁ କ୍ଷୌରକରାଇ ତହିଁରେ ବଟା-ହେଙ୍ଗୁ ଲେପନ କରିବ ଏବଂ ନାଭିର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଉକ୍ତ ବଟା ହେଙ୍ଗୁ ବୋଳିବ । ରୋଗୀ ନିଦ୍ରିତ ନ ହେବା ପ୍ରତି ସାବଧାନତାର ସହିତ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ହେଙ୍ଗୁ ସେବନଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ବିଶେଷ କିଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ-ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ମତରେ ହେଙ୍ଗୁ ଆକ୍ଷେପ ନିବାରକ, ଉତ୍ତେଜକ ଏବଂ ବାୟୁନାଶକ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ହେଙ୍ଗୁ ବାୟୁନାଶକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜକ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଅହିଫେନ ଦ୍ୱାରା ବିଷାକ୍ତ ରୋଗୀର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏହିସବୁ ଉପସର୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଆବିର୍ଭୂତ ହୋଇ ତାହାର ଜୀବନଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଏପରିସ୍ଥଳେ ହେଙ୍ଗୁ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ହେବ, ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀ ଉକ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହେଲେ ତାହା ପିଚକାରୀ ଦ୍ୱାରା ଗୁହ୍ୟ ଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଦେଲେ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ତୁଲ୍ୟ ଫଳ ଲାଭ ହୁଏ । ଏତଭିନ୍ନ ବେକ ମୂଳରେ ଏବଂ ମେରୁହାଡ଼ର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ହେଙ୍ଗୁ ବାଟି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ରୋଗୀର ସେବାକାରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନତମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ସଳଖ ଭାବରେ ବସାଇ ରଖିବା ଏବଂ ନିଦ୍ରାଭିଭୂତ ହେବାକୁ ନ ଦେବା, ପୁଣି ରୋଗୀକୁ ବିଶେଷ ଟଣା ଓଟରା ନ କରିବା ।

ଯଦି ପ୍ରୟୋଜନବେଳେ ହେଙ୍ଗୁ ନମିଳେ ତେବେ ଗୋଟାଏ କଦଳୀ ଗଛରେ ବକ୍ରଭାବରେ ଗୋଟାଏ ନଳ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଗୋଟାଏ ନୂତନ ହାଣ୍ଡି ବା ଗରା, ତହାଜ ଥିଲେ (ଧାତୁ ପାତ୍ର ବ୍ୟତୀତ) ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ପାତ୍ର ଉକ୍ତ ନଳର ମୁଖ ପାଖରେ ରଖିବ । ଉକ୍ତ ଗଛରୁ ଯେଉଁ ଜଳ ନିଃସୃତ ହେବ, ତହିଁରେ ଅର୍ଦ୍ଧ ପଇସା ମୂଲ୍ୟର ଗୋଲମରିଚ ପକାଇ ବାଟି, ସେହି ଜଳ ରୋଗୀ ଯେତେ ପାନକରିପାରେ ପିଆଇବ । ତାହାହେଲେ ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ନିଶାଗୁଡ଼ିକ ୧୦।୧୨ ଘଣ୍ଟା ଅତିବାହିତ ହେଲା ଉତ୍ତାରୁ ରୋଗୀକୁ ଚହ୍ଲା (ତକ୍ର) ବା ଅମ୍ଳିଳ ତୋରାଣୀ ଅଳ୍ପ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଏହାଭିନ୍ନ ହେଙ୍ଗୁର ଆଉ ଅନେକ ଗୁଣ ଅଛି । ଅଗ୍ନି ଦଗ୍ଧ ସ୍ଥାନରେ ହେଙ୍ଗୁ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ କୌଣସି ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏନାହିଁ । ଯକୃତ ଏବଂ ପ୍ଲୀହା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଏକଧାନ ଓଜନର ହେଙ୍ଗୁ ସେବନ କଲେ ପ୍ଲୀହା ଏବଂ ଯକୃତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ହାଇମାରିବାର ଉପକାରିତା

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ "ଉତ୍କଳ ମଧୁପ", ଅପ୍ରେଲ, ୧୯୧୭ ୭ମ୍ଭ ଭାଗ, ୯ମ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

ବିଳାତି ଭଦ୍ରତା ଅନୁସାରେ ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମକ୍ଷରେ ହାଇ ମାରିବା ଶିଷ୍ଟାଚାର ବିରୁଦ୍ଧ । କିନ୍ତୁ ବିଳାତି ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ମତରେ ହାଇମାରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ସେମାନେ କହନ୍ତି, ହାଇମାରିବାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ର ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ସୁବିଧା ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବାୟୁପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ତାହାର ଆଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ବାୟୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସକଳ ସମୟରେ କେତେକ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ରେ ଆବଦ୍ଧ ଥାଏ; କାଳକ୍ରମରେ ତାହା ଦୂଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତକୁ ଦୂଷିତ କରେ । ଉକ୍ତ ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁ କେନ୍ଦ୍ର ବିଚଳିତ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ବିଚଳିତ ହେଲେ ଏହାର ଅଂଶବିଶେଷ ସଲ ସଲ ଲାଗେ । ତାହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଲୋକମାନେ ହାଇମାରିଥାନ୍ତି । ହାଇମାରିଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଯନ୍ତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିସ୍ତୃତ ହୋଇ ତନ୍ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଦୂଷିତ ବାୟୁରାଶି ନିଃଶେଷ ରୂପେ ବାହାର କରିଦେଇ ପୁନଶ୍ଚ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପୂର୍ଣ୍ଣକରେ । ହାଇମାରିବାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପକାରିତା ଅଛି । ହାଇମାରିବା ସମୟରେ ମସ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ ଫଟ୍‌ଫଟ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ । ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ରଠାରୁ ଗଳାର ପଶ୍ଚାଦ୍ଦେଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମନଳୀ ଅଛି, ସେହି ନଳୀ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଊଣା ପଡ଼ିଯାଏ । ହାଇମାରିବାବେଳେ ଏହି ନଳୀଟି ବିସ୍ତୃତ ନ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

କୋଷ୍ଠ-ବଦ୍ଧତା

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ "ଉତ୍କଳମଧୁପ", ଜୁନ, ଜୁଲାଇ, ୧୯୧୬ ଷଷ୍ଠଭାଗ, ୧୧ଶ ଓ ୧୨ଶ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତାର ରୋଗୀ ଅନେକ । ଯେଉଁମାନେ କ୍ରମାଗତ ଘର ମଧ୍ୟରେ ବସି ରହନ୍ତି, ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ବହିର୍ବାୟୁରେ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେହିମାନେ ଏହି କଷ୍ଟପ୍ରଦ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସେହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଇଚ୍ଛାଭେଦୀ ବଟିକାର ଆଦର ଅତ୍ୟଧିକ । ସୁନାମୁଖି ପତ୍ରର ଗୁଣ୍ଡା ଏକ ତୋଳା ମିଶ୍ରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ଦ୍ରାକ୍ଷା ବା କିସ୍‌ମିସ୍ ୪ତୋଳା ପରିମାଣରେ ଆଣି ବାଟି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମିଶାଇ କାଦୁଅପରି ହେଲାରୁ କୋଳିମଞ୍ଜି ଆକାରରେ ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ରାତ୍ରିରେ ଆହାରାନ୍ତେ ଶୟନ କରିବା ସମୟରେ ଏକ ବା ଦୁଇଗୋଟି ବଟିକା ଶୀତଳ ଜଳ ସହିତ ସେବନ କଲେ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଦାସ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ଜଣେ ଦୁର୍ଦ୍ଦମ୍ୟ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଭଦ୍ରଲୋକ ପ୍ରକାଶ କରିଅଛନ୍ତି ଯେ ଗୋଟାଏ କଞ୍ଚା-କଶି-ବେଲ ଆଣି ତାହାର ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇଦେଇ ମଧ୍ୟଗତ ମଞ୍ଜି ପ୍ରଭୃତିକୁ ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କରିବ । ତତ୍ପରେ ଚକଟି ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିଦେଇ ପକାଇ ଦେବ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଯାହା ରହିବ, ତହିଁରେ ଅଳ୍ପ ଚିନି ମିଶାଇ ଭାତସଙ୍ଗେ ଆହାରର ପ୍ରଥମେ ଖାଇଲେ ଅତିସୁନ୍ଦର କୋଷ୍ଠ-ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ସେ ଏହିପରି କରି ଆଶାତୀତ ସୁଫଳ ପାଇଥିଲେ । ସେ ବେଲର ଏକଫାଳ ଖାଉଥିଲେ । ସେ କହନ୍ତି କୋଲପ ପ୍ରଭୃତି ଅର୍ଥାତ୍ ବିରେଚନ କରାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଏହି ଉପାୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ।

ଗୋରସ ତତ୍ତ୍ୱ

ଦୁଧ ଯେତେବେଳେ ମାତୃସ୍ତନରୁ ଦୋହିତ ହୋଇ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଆଲୋଡ଼ିତ ନ ହୋଇ ସ୍ଥିରଥାଏ, ତେତେବେଳେ ତାହା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ପାତଳା ସରପରି ପଡ଼ିଥାଏ, ତାହା ସ୍ନେହପଦାର୍ଥ । ତହିଁରେ ଲହୁଣୀ ଓ ଚର୍ବିମିଶ୍ରିତ ଥାଏ । ଦୁଧ ଅମ୍ଳାକ୍ତ ହୋଇ ଦଧିର ଆକାର ଧାରଣ କଲାରୁ ତହିଁରେ ମାଂସର ସମତୁଲ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ । ତାହା ତଳେ ଯେଉଁ ଜଳୀୟ ଅଂଶଥାଏ, ତହିଁରେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଶର୍କରା ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ । ତହିଁରେ କିଞ୍ଚିତ୍ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ

ମିଶ୍ରିତ ଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଂଶ ଅମ୍ଳସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ଦଧି, ତାହା ଜନ୍ତୁ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଏବଂ ବିବିଧ ତନ୍ତୁ ଗଠିତ କରେ । ତାହାର ତରଳାଂଶରେ ଥିବା ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥିସମୂହର ଦୃଢ଼ତା ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ ଏବଂ ଉପରେ ଯେଉଁ ସ୍ନେହ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ତାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତେଜ-ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଫଳତଃ ଦୁଧ ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ରର ଅତି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକଯନ୍ତ୍ର ପରିପୁଷ୍ଟତା ଲାଭ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସୀ, ସେହି ସମୟରେ ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ର ଜାତ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଦୁଧ କଠିନ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟି ସାଧିତ କରେ । ଦୁଧ ଅତି ସୁଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅପୂର୍ବ ସୃଷ୍ଟି ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗର କାରଣ

(ପଣ୍ଡିତ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ସମ୍ପାଦିତ 'ଉତ୍କଳ ମଧୁପ', ଜୁନ, ୧୯୧୮, ୮ମ ଭାଗ, ୪ର୍ଥ ସଂଖ୍ୟାରୁ)

ଅଫିସର୍, କିରାଣି ଓ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକକାଳ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଲେଖିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗର ଆଧିକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଟେବୁଲରେ ଲେଖିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଆଦୌ ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନର ଅନୁମୋଦିତ ନୁହେଁ । ଲେଖିବା ବେଳେ ଟେବୁଲ ଉପରେ ଭାରଦେଇ ଶରୀର ନୁଆଁଇ ରଖିବା ହେତୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ବକ୍ର ହୋଇଥାଏ । ବାହୁର ଅସ୍ଥିମଧ୍ୟ ତଳକୁ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏତଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତ୍ରରେ ଚାପ ପଡ଼େ, ଏବଂ ସେସବୁ ନିଜ ସ୍ଥାନରୁ ଘୁଞ୍ଚିଯାନ୍ତି । ହୃଦୟ ପୀଡ଼ା, ଯକୃତ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରାଦି ମଧ୍ୟ ଚାପ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଗଳଦେଶ ସଙ୍କୁଚିତ ହେବାରୁ ରକ୍ତ ଚଳାଚଳରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ । ସ୍ଥୂଳତଃ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟା ସୁସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ; ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଜନ୍ମିଥାଏ ।
